ژماره 46 ساڵی 12 بەهاری 2011

Issue NO. 46 Spring 2011

لەم ژمارەیەدا

دیزاین: ئەسرین ئەسکەندەری
تایپ و هەڵەچن: لەرین لەتیف
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

E-mail: zanstyserdem@yahoo.com
zanst@serdam.org
www.serdam.org

ناونیشان:

سلێمانی ـ بینای سەردەم ـ گۆڤاری زانستی سەردەم

07480136653

07701573823

تیراژ: 4000

نرخ: 3500

سەروتار

پەیوەندی زانست و سیاسەت

لەو سـۆنگە کلاسـیکییەوە پەیوەندی زانست بەسیاسـەتەوە باس ناکەم کاتێك زانسـت دەکەوێتە خزمەت سیاسەت و لەچەمکە مرۆڤدۆسـتییەکەی جێدەمێنێت، بۆ ئـەوەی روونتر خوێنەر تێبگات، کاتێك لەولاتێکدا وێسـتگەیەکی ئەتۆمی دادەمەزرێنرێت بەر لەوەی مانا مرۆڤایەتییەکەی لێکبدرێتەوە و لەو رێگەیەوە وزەی کارەبا دەستکەوێت، سیاسەت پڕی پێدا دەکات و دەیخاتە بەرژەوەندی خۆیەوە بۆ دروستکردنی چەکی ئەتۆمی و هەڕشەکردن لەئایندەی مرۆڤایەتی.

دەمەوێت لەشێوەیەکی جوداتردا باس لەو فەزایەی زانست بکەم لەچوارچێوەی سیاسەتدا، بەشێوەیەك ئەگەر سیستمی سیاسـی لەولاتێکدا جێگیر نەبێت ئەوا زانسـت لەبەها پیرۆزەکەی دادەماڵرێت بەشێوەیەك نەبوونی ئۆقرەیی وا لەداهێنەر و سەرقاڵبوانی زانست دەکات کە بیریان بچێتەوە خەریکی چ کارێکن.

شۆڕشـەکانی ئەم دواییەی ولاتانی عەرەبی کە لەتونسەوە دەستی پێکرد و میسر و یەمەن و بەحرێن و سوریا و هەرێمی کوردستانیشـی گرتەوە سیستمی سیاسی هەموو ناوچەکەی خستە ژێر پرسیارەوە و هەموو ئەو گرێ کوێرانەی کردەوە کە بۆچی داهێنانی زانسـتی لەم ناوچانەدا سـەرهەڵنادەن یان وردتر ئەو هەنگاوە زانستیانە بۆ پێ بەپێی دەوڵەتانی خۆرئاواو ئەمریکا نین، لەکاتێکدا پێگەی ئابوری هەندێك دەوڵەتانی کەنداو شانبەشانی دەوڵەتانی خۆرئاوایە.

لەولاتە پێشکەوتووەکاندا دەمێکە کۆمەڵێك کێشەی جوگراف و سیاسی و کلتوری و سیستمی بەڕێوەبردن چارەسەرکراون، بۆیە بواری زانسـت وەك سـەرجەم لایەنەکانی دیکە بەردەوام لەپێشـکەوتندایە و رۆژ بەرۆژ زانا و توێژەر و پزیشـکەکان لەهەوڵی دۆزینەوەی نهێنییەکانی گەردوون و چارەسـەری نەخۆشـییەکان و هۆکاری تێکچوونـە بۆماوەییەکان و داهێنانی زیاتردان و هەموو خەمێکییان خزمەتی مرۆڤایەتییە، بەگشتی مرۆڤ لەو ولاتانە بەئارامی دەژی و سەرقاڵی کار و چالاکی و خەونەکانی خۆیەتی، تەنانەت هەندێجار دەگاتە ئاسـتێك لەژیانیش بێزاردەبێت و خۆی دەکوژێت، چونکە تەنیا مردن ماوە تاقی نەکردۆتەوە، بەڵام مرۆڤ لێرە کائینێکی ونە لەنێو خەمە نەتەوەیی و سیاسی و کلتوری و کۆمەڵایەتیەکاندا، بەردەوام خۆی لەدەرەوەی بازنەی بایەخ پێدان و خەون و ئاواتەکانیدا، دەبینێتەوە، کۆمەڵێك کێشە و باری نائاسایی، مێشك و زەینی جەنجاڵ دەکەن کە زۆر دەمێکە لەزۆربەی ولاتانی دنیا چارەسـەرکراون، بەردەوام هیلاکە و لەجێگەی خۆیشـیدایە وەك ئەو کەسـەیە راهێنان لەسەر ئامێری وەرزشـی رۆیشتن دەکات و دەشێت بەقاچەکانی چەندەها کیلۆمەتر ببڕێت و وزەیەکی زۆر سـەرف بکات، بەڵام لەجێگای خۆیەتی و یەك هەنگاو ناڕواتە پێشەوە، لەکاتێکدا ماف خۆیەتی بەئاسوودە بژی و رێز لەژیان و کەرامەتی بگیرێت و وزە و تواناکانی بخاتەگەڕ لەپێناوی خەون و ئاواتەکانی خۆی و سـەرجەم مرۆڤایەتی، مەبەستمە بڵێم ئەگەر مرۆڤی کورد بەکۆمەڵێك کێشـەی سیاسی و کلتوری و کۆمەڵایەتییەوە وزەکانی بەکار نەبرێت، ئەوا هیچی کەمتر نییە لەو توێژەر و داهێنەرانەی ولاتە پێشکەوتووەکان کە هەموو مرۆڤایەتی سوود لەبیرکردنەوە و ماندوو بوونیان وەردەگرێت.

سەرنووسەر

پرسیاری مردن لەفەنتازیای منداڵدا

بەکر ئەحمەد

دەکرێــت منــدالآن لەئاسمانیشــدا بەمیکانۆ یاری بکەن؟*

"بەبــڕوای من خەڵك بۆیــە دەمرن، چونکە تاقەتی ئەوەیان نییە هەمیشــە بژین"

منداڵێکی شەش ساڵە

"من پێموایە کاتێك کەسێك دەمرێت، دەبێتە پەیکەرێك و لەشــوێنێکی شاردا جێگادەگرێت"

منداڵێکی 7 ساڵە

"من نامەوێت بمرم، بۆچی ئینســان دەمرێت؟"

منداڵێکی 7 ساڵە

یادەوەرییەکانی من لەگەڵ مردندا وەك منداڵێکی هەشت نۆ ساڵانە، دەگەڕێتەوە بۆ ســەرەتای حەفتاکان. ئەوکات باوکم لەدائیرەی ئیســلاحی زەراعــی چاپچی بوو، منیــش جارناجارێك ئەگەر دەوامی نیوەڕوانم هەبوایە دەچووم و بەردەستیم دەکــرد. بەبــیرم دێــت، لەیەکێــك لەو جارانەدا، کاتێك کەسێکییان لەبەردەرکی سەرای سلێمانی ئیعدامکرد، لەناو فولکەی سەرای ئەوکاتەدا، سێ پایەکی لەشێوەی عەمــوودا، لەناوەراســتی فولکەکــەدا چەقێنــرا بــوو. ئەگەرچــی بەیانییەکی زوو قوربانــی کرابوو بــەداردا، بەڵام تا نیوەڕۆیەکــی درەنــگ، تەرمی کەســی ئیعدامکراو بەسێ پاکەوە هەڵواسراو بوو تا زۆرترین خەڵکی شار ببینن. ئیعدامی دووەم، کەسێکی دیکەبوو، بەڵام دارەکانی لەســێدارەدان لەتەختە دروستکرابوون. لەهەردوو حاڵەتەکەیشــدا، ســوپاس بۆ ئەو دەستەســەرەی کەدەموچاوی کەسی ئیعدامکراوی داپۆشــیبوو، ئەگینا دەکرا هەموو دیمەنە تۆقێنەرەکانی دەمووچاوی کەســی ئیعدامکراو ببینرایــە. جارێکی دیکەیــان، بینینی دیمەنــی نیوتەرمی سەر ســووچی کۆڵانی قەزازەکانی شاری ســلێمانییە کــە بەلەت و پەتکــراوی و سووتێندراو لەناو بەتانییەکدا فرێدرابوو.

دواتریش بینینــی دیمەنی ســەربڕینی بزنێــك لەیەکێك لەجەژنەکانــی قورباندا و لەناو جەرگــەی گەرەکدا و بەبەرچاوی منداڵــە ورتکەی گەرەکەوە، پرســیاری ترس لەمردن لای مــن بەلووتکەی خۆی دەگەیێنێت.

بەبیرم نایــەت کە باوك و دراوســێ و مامۆســتا، یان هەر کەســێکی دیکە، ئاخاوتنێکــی تایبەتیــان لەگــەڵ مندا کردبێت لەدوای بینینی ئەو دیمەنانەوە و لەپرۆسەی ئارامکردنەوەی ڕۆحێکی تۆقیو و شڵەژاودا، وڵامێکیان دابێتمەوە.

کاتێکیش گــوێ لەگۆرانی لایەلایەی ژنانــی کــورد دەگریت کە تــا زەمەنی ئێســتاکەش لەگوێچکەی زۆربەی زۆری هاوڵاتییانی کوردســتاندا دەزرنگێتەوە، هەســت دەکرێت شــیعری لەچەشنی" بۆیەدەســت و پێت بەدەســرازەی بەن دەپێچم لەجێــێ کەلەپچەو پێوەن تا بۆ ڕزگاری ئەم کوردســتانە سڵنەکەیتەوە لەبەندیخانە"، ئەوکات هەست دەکەیت، چ کلتورێکی زمانەوانی لەپەروەردەی منداڵی کورددا بەخەرجــدراوە و مەرگ و تۆقان چ ئامادەبییەکی لەزەین و سایکۆلۆژیەتی منداڵی نەوەی مندا چاندووە.

ئەگەر کەســانی دی، سەرگوزشتەی منداڵی خۆیان و نزیکایەتی ئەوان لەگەڵ مردندابنووسنەوە،دڵنیام یادەوەرییەکانی من، بەبەراورد لەگــەڵ یادەوەرییەکانی ئەوانــدا، زۆر شــەرمنۆکانەتر دێنەپێش چاو.

لەســاڵی نەوەد و سێدا کە گەیشتمە ســوید، پاش کەمێــك دەســتپێکردن بەخوێندنی زمان، بەهاوڕێیەکی خۆمم وت کە لەساڵانێکی درێژترەوە لەسوید دەژیا و خەریکی خوێندنی دانشگا بوو، پێموت نیازی خوێندنی ڕشــتەی ســایکۆلۆژیم لەســەردایە. ئــەو بەزەردەخەنەیەکــی گاڵتەئامێــزەوە پێیوتم:" خۆت بێ ئەقڵ مەکە! ئێمەیەك کە لەمەملەکەتی شــەڕ و نەهامەتییەکانی خۆرهەڵاتەوە هاتووین، پڕکراوین لەهــەزاران چــاڵ و چۆڵیی و کەلێنی گــەورەی دەروونیی. لێیگەڕێ با خۆشمان کەموکورییەکانی خۆمانمان بۆ دەرنەکەوێت و لەگەڵ ئەو برینە قوڵانەدا، بێئاگا، ژیانمان بــەردەوام بێت." نازانم چەند بەقســەی ئەوم کــرد و ئەو کارەم نەکرد. بــەڵام ژیان لەکۆمەڵگایەکی نوێدا و کاریگەرییەکانی ئەو کۆمەڵگایە بەسەر خــود و منداڵەکانــی خۆتــەوە، ڕۆژانە ناچــارت دەکەن لەگەڵ ئــەو ڕابردووەدا بەجەنگ بێیت.

یەکێك لەو جەنگە نەبراوانە، دواهەمین جەنگی بەرپاکــردووی کوڕەکەمە لەگەڵ مندا،"ئارۆن"ی کوڕم پێیناوەتە تەمەنی حەوت ســاڵییەوە، بێ ئەوەی خەبەرێك لەمەرگی کەسێك هەبێت لەدەوروبەرماندا، ماوەی چەند مانگێکە پرسیارەکانی مردن ســەر و دڵی گرتووە و هەموو شــەوێك بەر لەخەوتنی، ســەرودڵی من یان دایکی دەگرێــت و دەپرســێت:"من نامەوێــت بمرم". یان: "بۆچی ئینســان دەمرێت". بگــرە دەیەها دەربڕینــی جۆراوجۆر کە لەهــەر کوێیەکییەوە دەســتپێبکەیت، دەگەڕێتەوە سەر هەمان پرسیار. مردن، ڕاســتت دەوێت تا ئێســتاش وەڵامێکی دروســتم چنــگ نەکەوتــووە و وەك باوکێکی دەســتەپاچە لەگــەڵ قەیرانە فەلسەفییەکەی کوڕە حەوت ساڵانەکەمدا، بەم چل و شەش ساڵەی تەمەنی خۆمەوە، خۆشــم ڕووبەڕووی قەیرانێکــی ڕۆحی گەورە بوومەتەوە. چونکە پرسیارەکانی ئارۆن، بەشــێك لەو ترس و دڵەڕاوکێیەی مــن بــووە لەزەمەنێکدا کــە وەڵامی وەرنەگرتووەتەوە.چنەهامەتییەکە بەشێك لەجەرگی خۆت بــەم تەمەنە کورتەیەوە بێت و لەدەرگای ناســکترین هەستەکانت بدات و پێتبڵێت:" بەشوێن پرسیارەکانی مندا برۆ، بەڵام پێتوانەبێت کارێکی گەورە بۆ من دەکەیت. برۆ لەپرسیارەکانی مندا،

بەشـــوێن ئەو ترسەدا بگەڕێ کە تۆی بێ وەڵام ڕاگرتووە لەبەرامبەر دڵەڕاوکێکانی مندا. باوکە، لەپرسیارەکانی مندا، ترس و دڵەڕاوکێـــی نەوەیـــەك بخوێنـــەوە کە هەموویان بـــێ وەڵامکـــراون لەبەرامبەر پرســـیاری منداڵەکانیاندا" بـــەڵام هەر چۆنێك بێت، من دەبێت سوپاســـگوزاربم کـــە منداڵێکـــی حـــەوت ســـاڵە باوکی دەخاتە بەردەم پرســـیارەکانی خۆیەوە لەزەمەنێکدا کە دەبوایە بیکردایە و، بەڵام ڕێپێنەدرا کە بیکات.

کۆچکـــردن و نیشـــتەجێبـــوون لەدەرەوەی چوارچێـــوە جوگرافیاکانی شـــوێنی زێدی خۆ، هەر تەنیا وێناکردنی مەملەکەتەکانی غەریبی نییە وەك ئەوەی کـــە ئەدەبیاتی کـــوردی لـــەدەرەوەی وڵات خەریکـــی خوڵقاندنییەتـــی، بەڵکو چوارچێوەیەکیشە بۆسەرنجدان لەخۆ-یەك لەگۆشەنیگایەکی دیکەوە کە لەنیشتیمانی یەکەمدا توانای سەرنجدانی نەبوو. ڕەنگە کێشەی بەشێکی زۆری خێزانی کورد کە دایك و باوك تیایدا پێشینەیەکی پەروەردە و کلتـــووری دیکەیان هەیـــە بەبەراوورد بەمنداڵەکانییان کە لەخۆرئاوا هاتوونەتە دنیاوە و چوارچێوەیەکی دیکەی کلتووریی لەدەرەوەی سنوورەکانی خێزان ئامادەیی هەیە، ئەگەر دایك و باوك کێشـــەیەکییان لەگەڵ ئەو دابونەریتە کلتوریەی کۆمەڵگای تازەدا هەبێت، لەوەدا ڕەنگ بداتەوە کە بەکۆد و پێـــوەرە کلتورییەکانی خۆیان ، بەهـــا و کۆدەکانـــی کۆمەڵگـــای تازە بخوێننەوە.

با نموونەیەکی سەیرتان بۆ بگێڕمەوە، من پەروەردەی چیرۆکەکانی گوڕنەتەڵە و ئەمیرئەرسەلان و کوڕە کەچەڵ و دەیەها چیرۆکی خوێناوی دیکەی جیهانی ئاژەڵانی کۆمەڵگای کوردســـتانم، کاتێك چیرۆکی ڕێوی فێڵباز و مام ورچ دەگێڕمەوە بۆ کچە هەشت ســـاڵانەکەم کە لەیەك ساڵییەوە لەسوید دەژی، کاتێك دەگەمە ئەو ئاستەی مـــام ورچ بەتەمایە مام ڕێـــوی بخوات، کچەم ڕەنگی تێکدەچێت و دەپرسێت:" یانی ورچەکـــە ڕێوییەکە دەخوات"، ئەو کات هەســـت دەکەم چیرۆکەکەم دەبوایە وەك فیلمەکانی دیزنی ســـنووری تەمەنی تێدا بوایە و ئـــەم چیرۆکە خوێناوییە بۆ کەسێکی سەر و دە ساڵان بگێڕدرایەتەوە، بۆیەخێرا کۆکەیەکی بۆ دەکەم و فێڵبازی ڕێوی دێ بەهانامـــەوە و من و کچەکەم ڕزگـــاردەکات. "نا کچەکـــەم، کاتێك مام ڕێـــوی لەدەمی مام ورچدایە، داوا دەکات کە مام ورچ گۆرانییەکی بۆ بڵێت، کاتێك ورچەکە دەمدەکاتـــەوە، مام ڕێوی بۆی دەربازدەبێـــت"، کچەکەم"یەس"ێکی ئینگلیزیـــم بـــۆ دەڵێـــت و بەئارامـــی دەخەوێت.

با بگەڕێمەوە ســـەر پرســـیارەکانی ئارۆنی حـــەوت ســـاڵە و بێوەڵامی من، ئـــەو لێکۆڵینـــەوە جـــۆرا و جۆرانـــەی لەســـەر پرســـیارەکانی مردن لای منداڵ ئەنجامدراون، کە بێگومـــان لێکۆڵینەوە بەزمانـــی ئینگلیـــزی بەشـــی شـــێری بەردەکەوێت، جەخت لەوەدەکەنەوە کە پرســـیارەکانی مردن بەشێك لەپرسیارە وجودییەکانـــی منداڵـــە و لەقۆناغێکـــی تایبەتـــی منداڵیـــدا دەردەکەوێـــت. Schindler&Wechsker لـــەســـاڵی 1934 و Nagy لەســـاڵی 1948دا، ئـــەو دەنگـــە جیاوازانـــەن کـــە لەخوڵقاندنی تێۆرییەکانی مردن و هەڵوێســـتی منداڵ لەبەرامبەریدا، بەدەنگە ناسراوەکانی ئەم بوارە دەناسرێنەوە.

منـــداڵ لەتەمەنەکانـــی باخچـــەی ســـاوایاندا، تەمەنـــی ســـێ تـــا پێنج، زانیارییەکی ئەوتۆی لەســـەر مردن نییە و نازانێت کە فرمانی هەموو ئەندامەکانی لەش لـــەکار دەکـــەون کاتێك کەســـێك دەمرێت. منداڵ بەلایەوە زەحمەتە ئەوە تێبگـــات کە:"مـــردن خاڵـــی کۆتاییە و ئەوەی دەمرێت ناتوانێت بگەڕێتەوە"[1]، منداڵێکی چوار ســـاڵە پێیوایە:"ئینسان کاتێك مردووە کە نەتوانێت بجوڵێتەوە و نەتوانێت ببینێت". ژیان لای منداڵ:" یانی جووڵە و مردنیش یانی نەجوڵان"، لەنێوان تەمەنی چوار تا حەوتساڵیدایە کە منداڵ تێڕوانینـــی دەگاتە ئاســـتێك کە دەبێت پرسیارەکانی وەڵامی خۆیان وەربگرنەوە. ئەگـــەر ئەم زەمەنـــی تێفکرینەی منداڵ لەپرسیارەکانی وجود بەیەکەمین قەیرانی ڕۆحی ئینسان لەقەڵەم بدرێت، پێموانییە زیادەڕۆییەکـــی زۆرم کردبێت. هۆکاری سەرەکی ئەم گەڕانە گەلگامێشییەی منداڵ لەوەوەیە کە منداڵ دەبینێت:"چۆن ژیان لەلەدایکبوونەوە دەستپێدەکات و بەمردن کۆتایـــی پێدێت و نایەوێـــت ئەو ئایدیایە قبـــووڵ بکات کـــە ژیان ســـەرەتایەك و کۆتاییەکی حەتمی هەیە". کاتێکیش ئەو هەقیقەتە تاڵ و ڕاستە لای منداڵ قبوڵکرا کە دیـــد و بۆچوونی لەدیـــد و بۆچوونی گـــەورەکان نزیـــك بوویەوە ســـەبارەت بەتێڕوانین بۆ مردن وەك دیوێکی دیکەی ژیان، هەستدەکرێت ئەم قەیرانە ڕۆحییەی منداڵ بەرە و خاوبوونەوە دەڕوات.

خاڵێکی گرنگ کـــە دەبێت ئاماژەی پێبکرێت لەپەیوەند بەپرسیاری خەیاڵی منداڵ لەپەیوەند بەمردندا، ئەو سەفەرەی کە بەکۆمەڵێك پرســـیار دەستپێدەکات و کۆتاییەکەی بەخوڵقاندنی تێڕوانینێك تەواو دەبێت کە تێڕوانینی منداڵ نزیکدەکاتەوە بەو دیدەی کە ئینســـانی گەورە هەیەتی لەبەرامبـــەر مردندا، ئەوەیە کە بزوێنەری ئەم مردن خستنەژێر پرسیارەوە لەسەر بناغەیەك کاردەکات کەلەســـەر سێ پایە ڕاوەستاوە.

یەکەم: خەیاڵی ترسە لەمردن

دووەم: پرۆتێستێك لەبەرامبەرخەیاڵی ئەوەی کە ئینسان دەمرێت

ســـێیەم: مـــردن وەك هەقیقەتێك و فاکتێکی بێ بەڵگەنەویست.

بەکورتییەکەی، ئەوەی ئەم سەفەری

بیرکردنەوەیە دەربارەی مردن لای منداڵ دەبزوێنێــت، تــرس لەمــەرگ و، قبوڵ نەکردنــی ئایدیای مــردن و دوا خاڵیش، قبوڵکردنــی ئــەو ئایدیایەیــە کە مردن دوا ســەفەرە. ئەو تەوەرانەی سەرەوە، بەجۆرێــك لەجۆرەکان نزیــك دەبێتەوە لەو کاردانەوە سروشــتییەی کە ئینسان لەکاتی قەیــران و تراوماکانــی دیکەدا، دەبێت بەناویدا بروات.

ئەوەی کە ئارۆنی حەوت ساڵەی منداڵ لەئێستادا پیایدا تێدەپەڕێت، بەشێك لەو قەیرانە رۆحییەیە کە بەکورتی لەسەرەوە هەندێك لەلایەنەکانیم دەرخســت. بەڵام ســەفەری پرســیارکردن لەمردن و"من دەمرم" و"چیــم لێدێــت" و "دەکرێت دوای مــردن جارێکی دیکــە بژیمەوە" دەیەها پرسیاری گرنگ و سەخت بەرهەم دەهێنێــت کە دایکان و بــاوکان دەبێت وەڵامی خۆیان بدەنەوە. قسەکردن لەسەر مردن، هەروا کارێکی ئاسان نییە تەنانەت بۆ ئینســانی گــەورەش، چ جای ئەوەی ئەگەر بەرامبەرەکەت منداڵێکی شــەش حەوت ساڵە بێت.

لێکۆڵینــەوەکان لە پرســیاری خەیاڵی مردن لای منداڵ

مــردن لەخۆرئــاوادا و بەتایبــەت لەوڵاتێکــی وەك ســویددا، دەمێکــە لەرووبــەری کۆمەڵایەتــی کۆمەڵگــادا ئامادەیی نەماوە و وەك کارێکی تایبەتی ئینسانەکان مامەڵەی پێدەکرێت. تەنانەت ئەو ریتواڵە ترادیســیۆنییانەی لەدەووری مەرگ هەڵدەچنرێن، بەشێوەیەکی گشتی، منداڵانی لــێ بەدوور دەگیرێــت. رەنگە زۆربێژیم نەکردبێت گەر بڵێم مەرگ یەکێك لەموحەرەماتەکانــی ئاخاوتنی رۆژانەی هاوڵاتییانی خۆرئاوایە و تا ئێستاش تابۆی گەورەی لــەدەورە. کاتێك کۆمپانیایەکی کەرتی تایبەت هەموو پرۆســەی "کفن و دفــن" دەکاتە کاری خۆیی و لەڕێی بیمە کۆمەڵایەتی و تەئمینی تاکەکانەوە، بوارە ئابوورییەکەی دابین دەکرێت، ئەو ریتواڵ و ترادیســیۆنەی لەخۆرهەڵاتدا لەدەووری مەرگ هەڵدەچنرێــت و دەکرێتە کارێکی گشتی و دووری دەخاتەوە لەوەی کارێکی شەخسی ئینسانەکان بێت، ئەوسا بۆمان دەردەکەوێــت، پرســیارەکانی مردن بۆ منداڵ لــەم چوارچێوە کلتوورییەدا چەند جیاوازییەکی لەچاو ئــەو چوارچێوەیەدا هەیە کــە تــا ئێســتاش لەخۆرهەڵاتدا پەیــڕەو دەکرێــت. بەواتایەکــی دی، مردن بــۆ منداڵانی کۆمەڵگــای ئێمە، تا ساتەوەختەکانی ئەمڕۆش، ئامادەییەکی هەمیشــەیی نــاو ناخــی کۆمەڵگایە و لەهەمــوو شــوێنێکدا دەبینرێت. ئەگەر ئەنفــال و هەڵەبجە ئامادەییەکی فیزیکی لەژیانــی رۆژانەی ئینســانەکاندا نییە، بەمنداڵانــی کۆمەڵگاشــەوە، ئەوا وەك پرۆژەیەکی سیاسی و ئیعلامی کەناڵەکانی تەلەفیزیــۆن پڕن لــەو دیمەنانە. ئەگەر دیمەنەکانــی "صــور مــن المعرکە"ی سەددام لەتەلەفزیۆنەکانەوە دیارنەماون، ئــەوا وێنــەی قوربانییەکانی ســەددام لەدەستی ئەو بزووتنەوە سیاسییەی کە بازرگانیکردن بەتەرمــی قوربانییەکانی هەڵەبجــەو ئەنفالەوە بووەتە شوناســی قارەمانێتی دوێنــێ بۆ نەوەکانی ئەمڕۆ، لەڕێی ســرووده خوێناوییەکانی :"کەس نەڵــێ کــورد مــردووەوە"، بەگەرمی ئامادەیی ئــەم کلتوری مەرگدۆســتییە پیشانی منداڵێکی کورد دەدرێت.

بەڵام ئایا مردن پرسیاری منداڵی کورد نییە، مەگەر ئەم پرسیارە وجودییەی کە لەقۆناغێکی تایبەتی منداڵیدا، وەك قۆناغی فەلســەفییانەی منداڵ ناوزەددەکرێت، ناکرێت منداڵی کۆمەڵگای کوردستان بخاتە ناو داوەنەبینراوەکانی ترس لەمردنەوە.

لــەدوای ئەنفال و هەڵەبجە و شــەڕ و پێکدادانــی نــاو شــار و شــەقامی کوردســتانەوە کــە ئامادەیــی مــردن دەکاتە پرســیاری رۆژ، پرۆســەی بەناو ئازادی کوردستانیش کۆتایی بەونبوونی دیمەنەکانی مردن ناهێنێت. ئەمجارەیان بەتەنیا لەکارەســاتەکانی ئۆتۆمۆبیلدا، خەریکــە قوربانییەکانــی خەڵکــی کوردستان، دەگاتە چەندین جار زیاتری قوربانییەکانی هەڵەبجە و تا ئێســتاش، کەس بەجینۆســایدی نوێــی کۆمەڵگای کوردســتانی ناو نابــات. میدیایەکی بێ بەرپرســیارێتی کۆمەڵایەتــی، دیمەنی ســەری بــڕدراوی قوربانییەکانی خێڵی حەمە و قوربانییەکانی دەستی باندەکەی شــێخ زانا، بەبێ هیچ بەرپرسیارێتییەك دەخاتە ناو کونجی ماڵەکانەوە. بازارێکی بــێ کۆنترۆڵی ئازاد کە هیچ ســنوورێکی تەمەنی نەهێشتووەتەوە بۆ تەماشاکردنی فیلمەکانی هولیودبەهەمووزەبروزەنگێکی دڕندانەیەوە و هەموو هاوڵاتییەك دەکرێت دەســتی بکەوێــت ئەگــەر منداڵێکی 9 ساڵانیش بێت. لەسەرو هەموو ئەمانەوە، باڵادەستی کلتورێك کە تیایدا منداڵ نەك خاوەنی شەخسیەت و کەرامەتی خۆیەتی و دەکرێت وەك کائینێکی ئازاد مامەڵەی پێبکرێــت، بەڵکو وەك کەرەســتەیەکی دەســتی خێزان و مامۆســتا و حزبەکان سەرنجی دەدرێت. لەناو کەش وهەوایەکی کلتوریی وکۆمەڵایەتــی وەك کۆمەڵگای کوردســتاندا، چۆن بتوانرێت رووبەرووی ئــەم پرســیارە وردیلانەیــەی منداڵ ببیتەوە کــە وەڵامدانەوەیــان زمانێکی تایبەتی پێویستە.

کۆششــی مــن لــەم نووســینەدا، تیشکخستنەســەر ئــەم پرســیارە وردیلانەیەی منداڵە لەقۆناغێکی تایبەتیدا کــە لەگــەڵ گەشەســەندنی منداڵــدا، بەرۆکییــان پێدەگرێت و خوازیاری وەڵام وەرگرتنەوەن. بێگومان، چوارچێوەی ئەم تێروانینە لەپەیوەند بەپرســیاری مردن لەفەنتازیای منداڵدا، پەیوەست دەبێتەوە بــەو لێکۆڵینەوانــەی لەمرۆی ســویددا ئەنجامــدراون و بــەو کــۆدە کلتوریی و

کۆمەڵایەتییەوەی کە لەکۆمەڵگای سویددا ئامادەیی هەیە. لەکۆتایشدا، سەرنجێك لەشوێن و جێگای ئەم پرسیارە دەدەم، لەمرۆکەی کۆمەڵگای کوردستاندا.

پرسیاری مردن لای منداڵان لەسویددا

بێگومان، بەشێکی زۆری ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر پرسی مردن لای منداڵ کاردەکات، خەسڵەتێکی ئەنتەرناسیونالیانەیان هەیە و دەست نیشانکردنی پێگەی جوگرافی ولاتێك وەك سوید لای من، لەسەر خەسڵەتی سویدییانەی لێکۆڵینەوەکان نین لەپلەی یەکەمدا، بەڵکو کۆششێکی بەئاگاهانەی منە تا لەوێوە بتوانم سەرنجێك لەهەمان پرس بدەم لەکۆمەڵگای کوردستاندا. دیاریکردنی ئەوکەش و هەوا کلتوریی و کۆمەڵایەتییەی لێکۆڵینەوەکانی تیادا ئەنجامدراوە، تەنیا بۆ نیشاندانی ئەو کۆنتێکستەیە کە دەرئەنجامی باسەکانی تیادا بەدەستهاتووە، چونکە پرسی مردن لای منداڵ لەئاستە وجودییەکەی خۆیدا هەمان پرسە و ئەوەی دەکرێت کاریگەری دابنێت لەسەر هەندێك دەرئەنجامی باسەکە لەکۆمەڵگای کوردستاندا، ئەو جیاوازییە کلتوریی و کۆمەڵایەتیی و تێڕوانینەیە بۆ مردن لەکوردستاندا کە لەزەمینەیەکی دیکە بەهرەمەندە لەچاو خۆرئاوادا.

ساڵانە لەسوییدا نەوەد هەزار کەس دەمرن، بەڵام ئامادەیی مردن لەم کۆمەڵگایەدا، لەشێوەی مردنی لەبەرچاودابووی کۆمەڵگای کوردیدا نییە. ئەو ئاڵوگۆڕە گەورانەی لەم کۆمەڵگایەدا روویداوە و دروستکردنی تۆڕە خزمەتگوزارییەکانی دەوڵەتی ریفاه، کارێکی وایکردووە کە لەمەرگیشدا ئینسان پشتی بەخزم و کەس و کار و تەنانەت خەڵکی گەرەکیش نەبێت بۆ جێبەجێکردنی ئەو ئەرك و وەزیفانەی کۆچی کەسێك دەیهێنێتە پێشەوە.

بەکورتییەکەی، مردن لەم زەمەنەدا، وەك کارێکی شەخسی و تایبەتی ئینسانەکانی لێکراوە. بۆیـە پەیوەندییەکانی منداڵان لەگەڵ مردنـــدا، دەچێتەخانەی نەبوونی تەماسـێکی زیندووەوە لەگـەڵ ئەودا. کاریگەرییەکانـی میدیـا و یارییەکانی پلەیستەیشن و کارەسـاتی زەبروزەنگ لەشـەقامدا و لەفیلمـدا، تاقیکردنەوە زیندووەکانـی ئـەم نەوەیـەن لەگەڵ مردندا، ئەگەر خێزان خـۆی لەنزیکەوە کەسـێکی لێنەڕوات و منداڵ لەنزیکەوە ئاشـنایەتی لەگـەڵ ئـەو پرسـیارەدا پەیدانەکات، پرسـیاری مردن لەرووبەری گشتی کۆمەڵگادا نابینرێت، ئەم پرۆسەی دەرهێنانەی مردن لەدەست کۆلێکتیڤێکی کۆمەلایەتی کە ڕۆژگارێك بەرپرسیارێتی ئەم پرۆسـەیەی لەدەسـتدا بووە وەك لەئێستای کۆمەڵگای کوردیدا و گۆڕینی بۆ پرسیارێکی زۆر شەخسی و تایبەتیکراو، مردن دەخاتە دەرەوەی سـنوورەکانی بینین. ئەگـەر تاقیکردنەوەکانی گەورە سالان لەگەڵ مردندا بەمشێوەیە بێت لەم ولاتەدا، ئەوا بۆ منـدالان، ئەگەر خۆیان لەنزیکـەوە ڕووبەڕووی ئەم پرسـیارە نەبنەوە، کارێکی گەلێك سـەختە، بەلام ئەمە بەمانـای ونبوونی پرسـیارەکانی مردن نییەلای منداڵ و گەورەسـالان هەر بەهـۆی ئەوەوەی کە مـردن لەرووبەری گشتی کۆمەڵگادا، بێدەموچاو دەکرێت.

بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانەی تا ئێسـتا ئەنجامدراون، لەلای "دیریگرۆڤ": "منداڵی بچـووك وشـەی مـردن بەکاردەهێنێت بێئـەوەی ناوەرۆکەکـەی بزانێـت، منداڵ گرفتـی هەیە لـەو ڕوونکردنەوە ئەبسـتراکتییانەی کە بۆ ڕوونکردنەوەی مردن بەکاردەبرێن"[2]. هۆکارەکەیشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە منداڵی چوار ساڵانە فەرهەنگی زمانەوانییەکەی زۆر کۆنکرێتە. هـەر بۆیـەش لەکاتـی ڕوونکردنەوەی پرسـیاری مردندا: دەبێت خۆپارێزی لەو وشە و دەستەواژانە بکرێت کە ئەبستراکت دێنەبەر گوێ وەك ئەوەی بڵێیت کەسـی مردوو نووستووە یان چووە بۆ سەفەرێکی دوور". ئەم جۆرە ڕوونکردنەوانە گومانی ئـەوە لای منـداڵ دروسـت دەکات کە نووسـتنی دایـك یـان بـاوك، ترس و دڵەڕاوکێیەکی گەورە لای منداڵ بخولقێنێت کە گوایە کەسی نووستوو، مردووە.

هەمان نووسـەر پێیوایە: "لەتەمەنی 5 تا 10 سـاڵیدایە کە منـداڵ پلە بەپلە ئـەو تێڕوانینـە گەشـە پێـدەدات کە مردن ناتوانرێـت بگێڕدرێتەوە و هەموو فرمانەکانی ژیان کۆتاییان پێدێت.

لای "سـلاوتەر" کـە چەندیـن لێکۆڵینەوەی لەسەر منداڵ ئەنجامداوە، پێیوایە لەتەمەنی 5 تا 10 سـاڵیدا، دوو تێڕوانینی جیاواز بۆ مردن لەنێوان منداڵاندا بوونی هەیە. لەیەکێك لەو تاقیکردنانەوەیدا ئەنجامیداوە، دوو گرووپی منداڵان ئامادە دەکات و لەیەکێکیاندا خوێندن سەبارەت بەپرسـیارە وجودییـەکان و زانیـاری سـەبارەت بەئەندامەکانی لەش بابەتی وانە وتنەوەکانە و لەگرووپی دووەمیاندا، ئەمجۆرە تێڕوانین بـۆ پەیوەندی نێوان لەش و مـردن، بوونی نییە. دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکە نیشانیدەدات کە لەگرووپی یەکەمیانـدا، تێڕوانینی منداڵان بۆ مردن بەجۆرێـك لەتێڕوانینـی گەورەسـالان نزیکدەبێتەوە. واتا مردن بەهۆی تەمەنەوە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ کارنەکردنی یەکێك لەئۆرگانەکانی لەش وەك دڵ و سی و ئۆرگانەکانی دی. ئەم تێڕوانینە بۆ مردن، وەرگرتنی ئەو لێکدانـەوە بایۆلۆژییەیە کە ژیان لەشـوێنێکدا دەستپێ دەکات و لەخاڵێکی دیکەدا کۆتایی پێدێت.

لای سـلاوتەر و "تام"یش، منداڵانی قۆناغـی سـەرەتایی کـە توانایەکـی لەرادەبـەدەری فەنتازیایـان هەیـە، تێڕوانییان بۆ مردن لەوەدا چڕدەبێتەوە کە مردن فرە دیو و قابیلی خۆهەڵگەڕانەوەیە. بەواتایەکی دی، کەسی مردوو بەشێوازێکی دیکە، لەشـوێنێکی دیـدا دەکرێت ژیان بەسەر ببات.

تیۆرییەکی دیکە کە "ویلس" لەساڵی 2002دا پێشکەشـی دەکات لەپەیوەند بەپرسیارەکانی مردندا لای منداڵان لەوەدا چڕدەبێتـەوە کـە مردن بەچـوار فازی تایبەتیدا لای منداڵ بوونی هەیە.

ویلس، فازی یەکەم ناودەبات بەفازی "نەگێـردراوە". لەم قۆناغـەدا منداڵ: " نازانێت کە مـردن حەتمییە و ناتوانرێت بگۆردرێـت و بگێردرێتە دواوە". قۆناغی دووەمـی تێفکرینـی منـداڵ بەقۆناغی دواکۆتایی ناودەبات و ئەو پێیوایە منداڵ لەم قۆناغەدا: "وردە وردە لەکات تێدەگات و دەزانێـت کە مردن کۆتایی شـتێکە". قۆناغی سـێیەم بەقۆناغی ڕێپێنەگیریی ناودەبات و پێیوایەکە: "تاقیکردنەوەکانی ژیانی منداڵ هێندە زۆر نییە کە درك بەوە بکات مردن پرۆسـەیەکی سروشـتییە و بەشێکە لەژیان". قۆناغی چوارەم بریتییە لەقۆناغی هۆکار لێکدانەوە و لەم قۆناغەدا منداڵ ناتوانێت: " ئـەوە لێکبداتەوە کە هەندێك شـت ڕوودەدات بەهۆی هۆکاری سروشـتییەوە کە ئەوان ناتوانن تواناییان بەسـەریدا بشـکێت و کاریگەری لەسەر دابنێن بەهۆی ئەوەوەی کە منداڵ شتێك دەڵێت یان کردەوەیەك ئەنجام دەدات."

بێگومـان هەموو ئـەم قۆناغە جۆرا و جۆرانـەی تێڕوانینـی منـداڵ خۆی تیادەبینێتەوە لەپەیوەند بەپرسـیاری مردندا، پەیوەندییەکی زیندووونەپچڕاوەی بەتەمەنـی منداڵ و ئاسـتی گەشـەی ئەوەوە هەیە کـە دەکرێت لەمنداڵێکەوە بۆ کەسـێکی دیکە جیاوازی هەبێت. واتا لەبەرچاوگرتنی بەتەنیای تەمەنی منداڵ بـۆ چۆنێتی ئاخاوتـن و ڕوونکردنەوەی پرسـیاری مردن بۆ ئەوان، بەس نییە و دەبێت ئاستی گەشـەی منداڵ لەبەرچاو بگیرێت. دەکرێت منداڵێك تەمەنی حەوت

سالاَن بێت و لەئاستی گەشەی منداڵانەی خۆیدا، هەندێجار لەپێش تەمەنی خۆیەوە بێت و هەندێجاریش لەدواوە بێت.

بەوەی ئەم فـــازە جـــۆرا و جۆرانە گرنگییەکی تایبەتییان هەیە لەفەنتازیای منداڵدا و پرسیاری مردن لای ئەوان هەروا ســـادە و بێ گرێ نییە، پێویست دەکات لەگۆشـــەنیگای چەندیـــن لێکۆڵەرەوەی دیکەوە بەوردی سەرنجی ئەو پرسیارانە بدرێت کە لەم قۆناغە جـــۆرا و جۆرانەدا دێنە دەربڕین.

لای "ســـپینس" و "برێنـــت" [3] بەروونکردنـــەوەی زیاتری تێروانینەکانی "کـــۆرر" کەپێیوایە مردن لای منداڵ هەر بەتەنیا چەمکێکی سادە نییە و لەژێر ئەو چەمکەوە چەندەهـــا ژێرە چەمکی دیکە ئامادەیی هەیە،با ســـەرنجێك لەو ژێرە چەمکانە بدەین کە چۆنێتی پرسیارەکانی منداڵ، دەخاتە ئاستێکی کۆنکرێتترەوە.

ژێرە چەمکی یەکەم: مردن هەمەگیر و گشتییە.

لەپەیوەند بەپرسیارەکانی منداڵدا بۆ پەیبردن بەم هەمەگیریی و گشتیبوونەی مردن، منداڵ ســـێ بیری لەیەکەوە نزیك دەکاتە کەرەستەی تێفیکرینەکانی:" کە مردن دووچاری هەمـــووان دەبێت، مردن ناکرێت ڕێیپێبگیرێت، مـــردن ناتوانرێت پێشبینی بکرێت"

ئەو پرســـیارانەی لەپەیوەند بەوەی هەمـــووان دەمرین و مـــردن بۆ هەمووانە بریتین لـــە:" ئایا هەموومـــان دەمرین؟ دەکرێت منداڵ و ئاژەڵیش بمرن؟ من یان کەسێکی دیکە دەکرێت لەمەرگ ڕزگاری بێت و مردن زەفەری پێنەبات؟"

لـــەم پرســـیارانەدا منداڵ بەشـــوێن ئاشـــکرا کردنی ئەوەوەیـــە:" کە مردن لەبـــاری چەندایەتییـــەوە، چەند کەس، ژمارەیەکی زۆرتر، زۆرینە، یان بەڕەهایی هەموو گیانلەبەرێکی زیندوو دەگرێتەوە"

ســـەبارەت بەئاشـــکرا کردنی وزەی ئەو تێروانینەی کە مـــردن ڕێیپێناگیرێت و حـــــەتمییـــە، پرســـیـــارگەلێکی لەچەشنی:"پێویســـتە هەمووان بمرن"، "پێویســـتە تۆ بمریت"، "پێویستە من بمـــرم". منداڵ لەڕێی ئەم پرســـیارانەوە بەشـــوێن ئاشـــکرا کردنـــی ئـــەو هێزە گەورەیەوەیە کە لەنـــاو چەمکی مردندا خۆی شاردۆتەوە و ئەوەتا کەس ناتوانێت لێـــی دەربازبێت، بەڵام بەوەی ئەم هێزی دەربازنەبوونە هێندە گەورەیە و ئومێدی دۆزینەوەی کەلێنێك بۆ خۆقوتارکردن لەم مەترســـییە دەکرێت وەك ڕێگاچارەیەك بوونی هەبێت، پرسیارگەلێکی لەچەشنی ئەم پرسیارانە بەرهەم دێنێت:" دەکرێت ڕۆحلەبەرێـــك خـــۆی لەدەســـتی مردن قوتارکات"، "من دەبێـــت چی بکەم بۆ ئەوەی هەمیشە زیندوو بمێنمەوە"

بۆ تێگەیشتنی زیاتر لەوەی کە مردن ناکرێت پێشبینی بکرێت، پرسیارگەلێکی لەچەشنی:" کەی ئینسان و زیندەوەرانی دیکە دەمـــرن"، "کەی تـــۆ دەمریت"، "کەی من دەمرم". پـــاش ئەوەی منداڵ لەکۆششی ئەوەدا بوو کە مردن حەتمییە و کەس لێـــی دەربازنابێـــت و هەمووان دەگرێتـــەوە، لەڕێی ئەم پرســـیارانەوە، لەڕێی پرســـیاری "کەی"یەوە، بەشوێن ئەوەوەیە کە بزانێت ناکرێت پێشـــبینی هاتنی مردن بکرێت.

ژێرە چەمکی دووەم: مردن ناگێردرێتەوە

بەپرسیارگەلێکی لەچەشنی:" ئەگەر زەنگـــم بۆ ئەمبولانـــس لێبدایـــە و یان دەرمانەکانـــم بەکەســـەکە بدایە، دەکرا کەســـی مردوو بژیایە "، منداڵ بەشوێن زانیاری ئەوەوەیە کە:" کاتێك جەستەی فیزیکی ئینسان دەمرێت، جارێکی دیکە ناکرێت بژێتەوە"

ژێرە چەمکی سێیەم: مردن بەکۆتایی فرمانەکان دەناسرێتەوە

ئەو پرسیارانەی کە بەم کاتیگۆرییەوە دەناســـرێنەوە بریتـــین لـــە" ئینســـان چیدەکات کە مردووە"، ئەوان بەردەوام دەبن لەسەر خواردن، یاری و یان دەچن بۆ توالێـــت". لەڕێی ئەم پرســـیارانەوە منداڵ بـــەو دەرئەنجامانە دەگات کە ئەو فرمانانـــەی کـــە جەســـتەیەکی فیزیکی ئینسان لەژیاندا ئەنجامیان دەدات، لەگەڵ مردندا، لەکاردەکەون.

ژێرە چەمکی چـــوارەم: هۆکارەکانی مردن

بەپرســـیارەکانی:" چـــی وا دەکات زیندەوەران بمرن"،"دەکرێت ئینســـان بمرێت بەوەی کەســـێك ئارەزووی مردنی کەسێکی دیکە دەکات"، منداڵ بەشوێن هۆکارەکانـــی مردنەوەیـــە و دەیەوێـــت زانیارییەکـــی زیاتـــر بەدەســـت بێنێت و پـــەی بەهۆکارەکانـــی مـــردن بەرێت، لەوەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەدا، دەبێت ئینسان خەیاڵە پڕ لەفەنتازیاکەی منداڵان لەبەرچاوبگرێت و بەوردی وەڵام بداتەوە، بەتایبەتی بۆ ئەم پرسیارەی کە بریتییە لە:"دەکرێـــت ئینســـان بمرێـــت بەوەی کەسێك ئارەزووی مردنی کەسێکی دیکە دەکات"، ئـــەم پرســـیارە لەکۆمەڵگای کوردیـــدا ڕەهەندێکی ترســـناکی هەیە بەلەبەرچاوگرتنـــی ئـــەو کلتوریـــی دوعاکردنەی کە ژنانی کورد وەستاییەکی گەورەیـــان لەخۆیان نیشـــانداوە لەکاتی توورەبـــوون لەمنداڵانـــی خۆیاندا."دەك ڕەبـــی ببیـــت بەژێر ســـەیارەیەکەوە و نەگەڕێتەوە ماڵـــەوە"، "دەك لەبەرببینت گیربێت و چاونەکەیتەوە"، بەشـــێك لەو دوعا ڕۆژانەیە کـــە منداڵی کورد لەگەڵیدا گەورەدەبێـــت، ئەم کلتـــوورە، لەلایەن منداڵانەوە دەســـتی بەسەردا دەگیرێت و خوازیاری ئەوەی دایك یان باوك ڕووبەڕووی هەمان چارەنووســـی دوعاکانـــی ئەوان ببنەوە، پرۆسەی هەست بەگوناهکردنی ئـــەوان گەورەتر دەکات ئەگەر کەســـی دوعالێکردوو لەلایەن منداڵەوە دووچاری

ڕووداوێکی ناخۆش بێت.

ژێرە چەمکی پێنجەم: بوونی جۆرە ژیانێکی دیکە لەدوای مردنەوە.

"چی ڕوودەدات لەدوای مردن"، "ئەگەرچی لەشیشم دەمرێت، دەکرێت ڕۆحم ژیانێکی باشتری هەبێت"، ئەمانە ئەو پرسیارانەن کە منداڵ لەم تەوەرەیەدا بەشوێنییەوەیەتی. لەگەڵ ئەم پرسیارانەدا، تێڕوانینی منداڵ سەبارەت بەمردن، لەگەڵ تێڕوانینی گەورەساڵاندا یەکدەگرێتەوە و ئەو سەفەرە درێژەی لەڕێی کۆمەڵێك پرسیار و دڵەڕاوکێی دەروونییەوە، منداڵ دەگەێنێتە سەر کەناری ئەو تێڕوانینەی کە کەسانی گەورەساڵ لەبەرامبەر مردندا هەیانە.

چۆنێتی ئاخاوتن دەربارەی مردن لەگەڵ منداڵدا

لەدیدی "هەنتلی"دا: "زۆر گرنگە کە گەورەکان لەگەڵ منداڵدا کاتێك دەربارەی مردن قسە بکەن کە لەژیانی ڕۆژانەدا دێتەپێش. بۆ نموونە، ئەو کاتانەی هەلومەرجەکە داوادەکات، وەك بینینی باڵندەیەکی مردوو یان کاتێك پشیلەیەك بەمشکێکەوە دێتەماڵ"[5]. لەسروشتدا، ئینسان نموونەی زۆری دێتە بەردەست کە بەشێوەیەکی سروشتی باسی ژیان و مردنی تیادا بکرێت. لەکاتی لەدەستدانی کەسێکدا، دەبێت منداڵ بزانێت چی ڕوویداوە، پرسیارەکانی منداڵ کە ڕەنگە دووبارەبوونەوەیەکی زۆر بێزارکەرانەی بۆ دایك و باوك تیادا بێت، دەبێت وەڵامییان پێبدرێتەوە. سەرنجراکێش ئەوەیە، منداڵ فەنتازیایەکی گەورەی هەیە، زۆرجار وادەکات کە تێگەیشتنی منداڵ لەکارەساتێك یان ڕووداوێك هەر هەمان تێگەیشتن نەبێت کە گەورەکان هەیانە. دەبێت زمانی ئاخاوتن لەگەڵ منداڵدا کۆنکرێت و ڕاستگۆیانەبێت.

بەوەی مردن مەراقی گەورەی ئینسانە و بەدرێژی مێژووی مرۆڤایەتی ئینسان توانای قبوڵکردنی ئەم ڕاستییەی نەبووە و لەکلتورە جۆرا و جۆرەکاندا ئەم پرسیارە مامەڵەی جیاوازی پێدەکرێت، دەکرێت لەکلتورێکی مەرگدۆستدا ئاخاوتنەکان کراوەتر بن لەچاو کلتورێکی دیکەدا کە مەرگی لەڕووبەری کۆمەڵایەتی کۆمەڵگادا کردووەتە دەرەوە وەك لەخۆرئاوادا. ئینسان لەبەرامبەرو ڕوشەی مردندا، جیهانێك لەدەربرین و میتافۆری جۆراوجۆری دۆزیوەتەوە کە بەهۆیەوە ڕاستەوخۆ ناوی مردن ناهێنرێت. "خەوی لێکەوتووە"، "چووەتە دوا ئارامی خۆی"، "ڕۆیشت" و دەیەها دەربرینی جۆرا و جۆر، کارێکی وای کردووە کە دەربرینەکانی مردن، ڕاستەوخۆ ئاماژە بەمردن ناکەن. بۆ نموونە: "نەنك بۆ هەمیشەچاوی لێکناوە" دەکرێت گومانی ئەوە لای منداڵ دروست بکات کەنەوێرێت بخەوێت. لەزمانی سویدیدا زیاتر چل لەدەربرینی جۆراوجۆر هەیەکە هەمووی مانای مردن دەدات و

بەهیچ شـێوەیەکیش وشەی مردنی تیادا نییە. ئەم هەمەرەنگییـە لەناوی مردندا لەزۆربـەی زمانەکانـی دنیـادا، زادەی دەوڵەمەندی زمان نییە لەبوونی دەربڕینی جۆراوجۆردا بۆ وشەیەک، بەڵکو لەپەیوەند بەدەربڕینەکانی مردنەوە، تەنیا کۆششی خۆدزینەوەی ئینسانە لەناوهێنانی وشەی مردن. (ودی ئالان) لەبەرامبەر پرسیاری ئەوەی ئایا لەمردن دەترسـێت دەڵێت:" نا، بەڵام کە هات، هیوادارم لەوێ نەبم". چ نا-یەکی شەرمنۆکانە لەپشت دەربڕینی نەترسانی ئەوەوە خۆی حەشارداوە.

بـەڵام تێڕوانین دەربـارەی ئەوەی میتافـۆر بەکاربهێنرێت لەڕوونکردنەوەی پرسیاری مردندا بۆ منداڵ، یەکدەنگییەکی گەورەی لەسەر نییە. تێڕوانینەکان بەسەر سێ تەوەردا دابەشدەبن .

لای James و Fridman : باشتروایە کە خۆپارێزی بکرێت لەبەکارهێنانی مێتافۆرو وەسفکردنی پڕ پێچ و پەنادا کاتێک لەگەڵ منداڵدا ئاخاوتن دەکرێت، چونکە هەست و مێشکییان لەگەشەکردنێکی بەردەوامدایە و سەخت دەبێت بۆیان کە ئەم میتافۆرانە وەربگێڕنە سەر واقیع"

لای دیـــریگـــرۆڤ Dyregrov، پێیوایـــە: ئەگـــەر منـــداڵ گوێچکـــەی ڕانەهاتووە بەبیســـتنی وشەگەلێکی وەک خودا، ئاسمان یان مەسیح، باشتر وایە ئەم دەربڕینانەی لەگەڵدا بەکارنەهێنرێت کاتێک کەسێک مردووە"، بە بۆچوونی دیرگێرۆڤ، ئینسانی گەورە لەم دەربڕینانە دەگات و بۆ منداڵ، سەرلێشێوان بەرهەمدێنێت."

دیریگـــرۆڤ، پێیوایـــە:" ئەگەر ئەم دەربڕینانە بەر لەمردنی کەسێکی نزیکی منـــداڵ بەشـــێک لەزمانـــی ڕۆژانەی ئەو پێکدەهێنن، بەکارهێنانیان ئاساییە، بەڵام دەبێت ئینسان ئاگادار بێت کە لەجیاتی ئـــەوەی بڵێت خودا نەنکتـــی بردەوە بۆ ماڵی خۆی، باشترە بووترێت، خودا ئاگای لەنەنکت دەبێت".

تێڕوانینـــی ســـێیەم، بۆچوونـــی Övreeide یە کە پێیوایە:" دەربڕینی میتافۆرییانـــە باشـــتر کاردەکات بـــۆ ئاخاوتن لەگەڵ منداڵدا کاتێک منداڵ خۆی لەدروســـتکردنیدا بەشـــدار بێت. ئەگەر منداڵ لەگەڵ کەسی گەورەدا میتافۆرمێک بسازێنێت، منداڵ ئاســـانتر لەڕووداوەکە دەگـــات و تێگەیشـــتنێکی زیاتـــری بۆ چەمکەکە دەبێت".

ئەم هەڵوێستانەی سەرەوە لەبەرامبەر بەکارهێنانی مێتافۆر و وەسفکردنی جۆرا و جـــۆردا بـــۆ ئاخاوتن لەگـــەڵ منداڵدا، بەرلـــەوەی دژایەتییەکـــی تایبەتییـــان لەگەڵ یەکـــدا هەبێت، ڕوونکردنەوەیەکی زیاتر و باشـــتری چۆنێتـــی ئەنجامدانی ئاخاوتنە لەگەڵ منداڵدا. با نموونەیەکی سەرنجراکێشـــتان بۆ بگێڕمـــەوە. کاتێک پاڵەوانی ئـــەم نووســـینە، ئارۆنی کوڕم کەوتبـــووە ئەوەی کە زمـــان فێر بێت و بکەوێتە قسە، لەئێوارەیەکدا کە خەریکی نانخواردن بوو، دایکـــی پێیووت:" دەی ئاوەکەیشـــی بکە بەســـەرا". مەبەستی ئەوەبوو بڵێت: پاش ئەوەی پارووەکەت قوتدا، پەرداخێک ئاویش بخۆرەوە، بەڵام تەفسـیری ئارۆن بەمشـێوەیە بوو: ڕێک پەرداخە ئاوەکەی کرد بەســـەری خۆیدا. ئەوەی کە منداڵ کۆنکرێتە و لێکدانەوەی بۆ ڕووداو و شتەکان لەئاستی لێکدانەوەی کەســـی گەورەدا نییـــە، دەریدەخات کە ئاخاوتـــن لەگـــەڵ منداڵـــدا، لەپەیوەند بەپرســـیاری جـــۆرا و جـــۆردا، کارێکی ئاســـان نییە و کاتێکیش کار دێتەســـەر پرسیاری مردن و ئەو جیهانە لەمێتافۆر و دەربڕینی پڕ لەڕەمز و سوڕانەوە بەدەوری بابەتەکەدا، جگە لەسەرەگێژە پێکهێنان بۆ منداڵ، هیچ سەمەرەیەکی نییە. دەربڕینی لەچەشـــنی:" دایک چووەتە سەفەرێکی دوور" لەکاتی ڕوونکردنەوەی مردنی دایکی منداڵێکدا، دەکرێت منداڵ لەســـاڵۆنێکی چاوەڕوانـــی گـــەورەدا ڕابگرێت و هەموو سات و چرکەیەک، بەپرسیارەکانی:" کەی دایە دێتەوە"، خێزان لەدۆخی پرسەیەکی هەمیشەیدا ڕابگرێت.

بەڵام کاریگەرترین زمانێک بۆ ئاخاوتن لەگەڵ منداڵدا، زمانی وێنە و نیگارکێشانە، زمانێک کە تیایدا فەنتازی منداڵ لەهەموو دەرگاکانییەوە دەخرێتەسەر پشت، ئەم زمانە دەکرێت بەکاربهێنرێت کاتێک منداڵ خۆی پرســـیارەکانی دەربـــارەی مردن ڕاســـتەوخۆ ئاراستەی کەســـی گەورەتر لەخـــۆی دەکات، یـــان وەک ڕێگایەک بۆ چارەســـەرکردنی خەفـــەت و دڵتەنگـــی منـــداڵ لەدوای ڕوودانی مردنی کەســـێک یان باڵندەیەکەوە کە کاریگەری لەســـەر منداڵ جێدەهێڵێت. لەلێکۆڵینەوەی لیندا کارلسۆندا، سەرچاوەی یەکەم کە تایبەتە بەمنداڵانی باخچەی ساوایان و تێڕوانینی ئەوان بۆ مـــردن، ئەمجۆرە پرســـیارانە دەخوێنرێنەوە:

ئینسان چۆن دەمرێت؟

پێتوایە چی ڕوودەدات کاتێک کەسێک دەمرێت؟

ئینســـان ڕوو لەکـــوێ دەکات کـــە دەمرێت؟

دەکرێت لەگەڵ کەسێکدا قسە بکرێت کە مردووە؟

چۆن دەزانیت کەسێک مردووە؟

بێگومان، ڕۆڵی قوتابخانە و مامۆستا بـــۆ خوێندنەوەی پرســـیارەکانی منداڵ و کەڵک وەرگرتن لـــەم زمانە، بەهاوکاری لەگەڵ خێزاندا، کاریگەری گەورە دادەنێت لەپەیوەند بەوەڵامدانەوەی پرسیارەکانی ئەواندا.

پرسیاری مردن لای منداڵ لەکوردستاندا

باسکردنی من بۆ چۆنێتی مامەڵەکردن بەپرسیاری مردن لای منداڵ لەکۆمەڵگای سویددا، باســـکردنە لەچۆنێتی مامەڵەی کۆمەڵگایەک کە بەیەکێک لەسەرمایەدارییە گەشـــەکردووەکانی خۆرئـــاوا لەقەڵـــەم

دەدرێت. ئەگەر لەدەستپێکی باسەکەدا، ئاماژەیەکی کورتم بەچۆنێتی گەشەی ئەم کۆمەڵگایە دابێت، بۆ دەرخستنی ئەو چوارچێوە کلتووری و کۆمەڵایەتی و ئابوورییە بووە کە پرسیاری مردنی تیا باسدەکرێت. بەڵام بەرلەوەی بێمەوەسەر ئەم پرسیارە لەکۆمەڵگای کوردستاندا، باشترە کەمێك زیاتر لەسەر چۆنێتی ئەوەی بۆچی ئەم پرسیارە لەسویدا، ئەم ئاڕاستەیە بەخۆیەوە دەگرێت، کەمێك زیاتر قسەبکەین.

تا سەرەتاکانی ساڵی 1950 زۆرایەتییەکی هاوڵاتییان لەسوییدا لەماڵدا دەمردن، لەکۆتایی ساڵی 1980وە، لە90٪ هاوڵاتییانی ئەم وڵاتە لەنەخۆشخانە و ئەنستیتوتە جۆرا و جۆراکانی دیکەدا دەمرن"[6]. ئەوەی کەم ئەم ئاڵوگۆڕە گەورەیە پێکدەهێنێت، مەرگ لەدەستی خێزان و بنەماڵە و خەڵکی شارۆچکە دەردەهێنێت و دەروونناس جێگەی قەشە و دکتۆر جێگای شێخ و نوشتەباز دەگرێتەوە، ئەو ئاڵوگۆڕە گەورەیەیە کە لەئاستی ئابووریدا ڕوودەدات و بەدوای خۆیدا، تاکێك دروستدەکات کە ئازادە لەدەسەڵاتە باڵادەستەکانی خودا و خێزان و پەیوەندییەکانی خوێن. ئیندیڤیجوالیزم کە لیبرالیزمی بازاڕ، پێغەمبەری بانگەوازکەری بووە و سەربەخۆیی ئابووری تاکەکان خواوەندی، لەگەڵ کاریگەرییەکانی تێڕوانینی سێکولاریزم کە بەشێکی گەورەی چیرۆکەکانی ئاین دەخاتە ژێرپرسیارەوە، تێڕوانینی ئینسانەکان لەبەرامبەر زۆر جومگەی گەورەی کۆمەڵگادا دەگۆڕێت.

ئێریك فرۆم پێیوایە: لەوکۆمەڵگایانەدا کە پرۆسەی ئیندیڤیجوالیزم ڕەهەندی گەورەی بەخۆوە نەبینیووە، کۆتایی وجودی تاك زۆر پڕلەکێشە نییە، چونکە ئەم کۆتاییە وەك بەشێکی جیاکراوە لەژیان سەرنج نادرێت."

بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتری ئەم تێڕوانینەی فرۆم، سەرنجدانێك لەدید و بۆچوونەکانی دکتۆری دەروونی سویسری بۆس Medrad Boss کە لەپەیوەند بەپرسیاری مردن و تێڕوانینی منداڵ بۆ ئەوە، کارێکی پێویستە. بۆس پێیوایە: منداڵان زۆرجاران لەمردن ناترسن، چونکە ئەوان خۆیان سەر بەبەشێك لەیەکەیەکی گەورەتر دەناسێنن.

بەلەیەکدانی ئەم دوو تێڕوانینە بۆمان دەردەکەوێت کە هەرچەندە ئینسان وەك تاکێکی دابڕاو سەرنجی خۆی بدات، پرسیاری مردن هێندەی تر لا پڕ لەکێشەتردەبێت. لەبەر ڕۆشنایی ئەم دیدو بۆچوونانەدایە کە پرسیارەکانی مردن بۆ ئینسان لەخۆرئاوادا پڕ گرێ و کێشەمەترە بەهۆی ونبوونی مردنەوە لەرووبەری کۆمەڵگادا و ئەو پرۆسەی تاکگەراییەی کە لەوڵاتێکی وەك سویدا بەچلەپۆپەی خۆی گەیووە. بەڵام گرنگە کە ئاماژەیەکی زیادتر بەدەربرینەکەی فرۆم بدەین لەپەیوەند بەو کۆمەڵگایانەی پرۆسەی تاکگەراییان لەئاستێکی بەرزدایە. ستۆکهۆڵم بەیەکێك لەشارە گەورەکانی ئەوروپا لەقەڵەم دەدرێت کە ڕێژەی ئەوکەسانەی کە بەتەنیا دەژین هەتا بڵێیت لەسەرەوەیە، دەربڕینی فرۆم سەبارەت بەپەیوەندی پڕکێشەبوون یان کەمکێشەبوون و پەیوەندی ئەو بەئاستی ئیندیڤیجوالیزمبوون یان کۆلێکتیڤیزم بوونی کۆمەڵگایەکەوە، دەکرێت وەك وێنەیەکی گشتیگر سەرنج نەدرێت. ئەگەرچی لەسویدا مردن کراوەتە کارێکی تایبەت، دەکرێت بۆ زۆرێك لەتاکەکان و ونبوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی دەوروبەرییان بەوشێوەیەی لەکۆمەڵگایەکی کۆلیکتیڤیستدا کۆمەککەری تاکە، پڕکێشە بێت بەتایبەت لەکاتی پرسیارەکانی مردندا، بەڵام هاوکاتێش بەرینی ئایدیۆلۆژیا سیکۆلارەکان، توانای ئەوەی نیشانداوە کە جۆرێك ئاشبوونەوە لەنێوان مردن و ژیاندا پێکهاتووە و ئینسان بەچاوێکی کراوەترەوە لەمردن دەڕوانێت. پرسیاری بەخشینی ئەندامەکانی خۆ بەنەخۆشخانەکان کە ئامادەییەکی گەورەی کۆمەڵگای سویدە، لەسەرەمەرگدا نادرکێنرێت، بەڵکو لەو ئەرشیفە سپییەدا باس دەکرێت کە پرسیاری تەئمینی مردنی هاوڵاتی دەخاتە بەر باس لەهەر ئاخاوتنێکی کۆمپانییای تەئمین و هاوڵاتیدا. لەسیستەمی نەخۆشخانەدا، هەر کاتێك نەخۆش دووچاری نەخۆشی کووشندە بێت، لەلایەن پزیشك و پەرستیارەوە بەبێ هیچ پێچ و پەنایەك پێی ڕادەگەیێنرێت تا نەخۆش وردە وردە لەگەڵ ئەم دۆخە تازەیەدا ڕابێت. لەسویدا، مردن لەرووبەری گشتی کۆمەڵگادا وندەبێت و دەکرێت دەیەها کاردانەوەی تایبەتی لای ئینسان دروستبکات، هاوکاتیش، جەدەلەکانی مردن، دەرگایەکی گەورەی بۆ سەر ژیان کردۆتەوە کە لەکۆمەڵگا مەرگپەرستەکاندا، نابینرێت.

کاتێك ئەم نەخشەیەی پرسیاری مردنمان لەوڵاتێکی وەك سویدا لەبەردەستدایە، دەکرێت لێرەوە سەرنجێکی ئەم پرسیارە بدەین لەکۆمەڵگای کوردستاندا.

ڕەنگە درێژدادرییەکی زۆرم نەکردبێت ئەگەر بڵێم لەگەڵ کۆتایی دەسەڵاتی بەعسیشدا کە بەرپرسیاری مەرگی بەکۆمەڵ و ئیعدامکردنی سەرجادە و ئەنفالی لەمێژووی خۆیدا تۆمارکردووە، دەسەڵاتی مردن بەهەموو هێزی خۆیەوە لەکوردستاندا ئامادەیی هەیە. بەعس ئەگەرچی وەك دەسەڵاتێکی سیاسی وندەبێت، بەجیا لەوەی کە زۆر کەس پێیوایە سترەکچەری پراکتیزەکردنی دەسەڵاتی سیاسی لەدوای ئەم دەسەڵاتە

تۆتالیتارەوە، بەشێوازێکی دیکە و هەندێجار خراپتر لەسەرتاپای عێراقدا درێژە بەژیانی خۆیدەدات، بەڵام بەعس و پراکتیکەکانی ئەو لەپەیوەند بەئامادەیی مردندا، پاڵەوانی ڕۆژانەی کۆمەڵگای ئێمەیە، ڕۆژانە ئەم کۆمەڵگایە لەگەڵ وێنەکانی مردنی نەوەکانی لەڕابردوودا، دەبێت خەفەت دایبگرێت و سیمای جەستە بێگیانەکانیان پیشانبدرێتەوە، مەترسییەکانی کردەوەی تێرۆریستی و دیمەنە واقعییەکانی جەستە لەتوپەتکراوەکانی دەستی تێرۆر، بەبێ هیچ سانسۆرێك لەناو ماڵەکانماندا ئامادەیی هەیە. مردن لەکۆمەڵگای کوردستاندا، وەك مردنێکی سیاسی، نەك هەر بێدەموچاو نییە، بەڵکو وێنەیەکی ئامادەی بەرچاوی هاوڵاتییانی کوردستانە، بەجیا لەو مردنە ئاساییە سروشتییەی کە ئینسان لەکۆمەڵگای ئێمەدا ڕووبەڕووی دەبێتەوە، بۆیە تاقیکردنەوەی ئینسانی ئێمەلەگەڵ مردندا ناچێتە خانەی تاقیکردنەوەی ئینسانی ئەوروپییەوە. بۆیە درککردن بەوەی کە سوڕی ژیان بەلەدایکبوون دەست پێدەکات و بەمردن کۆتایی پێدێت، هێشتاکەش لەزەینی ئینسانی خۆرهەڵاتدا، ئامادەییەکی گەورەی هەیە. ئەگەر ئەمە یەکەمین خاڵی جیاکردنەوەی کۆمەڵگای کوردستان بێت لەگەڵ خۆرئاوادا لەبەرامبەر ئامادەیی و نا ئامادەبوونی مردن لەژیانی ڕۆژانەی ئینسانەکاندا، ئەوە جیاوازی گەورەتر لەکۆلیکتڤیستبوونی کۆمەڵگای ئێمەدایە بەبەراورد بەکۆمەڵگایەکی ئیندیڤجوالیستی وەك خۆرئاوادا.

ئەوەی کە کۆمەڵگای ئێمە بەکۆمەڵگایەکی کۆلکتیڤیست ناودەبەم، نەك کۆمەڵگایەکی ئیندیڤیجوالیست، بەهایەکی تایبەتی ناخەمە سەر وەك ئەوەی ئەم کۆمەڵگایەیان لەوی دیکەیان باشترە. هەموو کۆمەڵگاکانی دنیا لەقۆناغێکی گەشەکردنی خۆیاندا، کۆلێکتیڤیسمیان تیادا بەهێز بووە و کاریگەرییە ئابوورییەکانی سەرمایەداری و ئایدیۆلۆژییە سیاسییەکان لەخولقاندنی کۆمەڵگایەکی تاکگەرادا، ڕۆڵییان بینیوە. لەباری ئابوورییەوە، کۆمەلگاکانی بەر لەسەرمایەداری، بەکۆمەڵگایەکی کۆلیکتیڤیستی ناوزەددەکرێن، بەڵام ئەمە بەمانای ئەوە نییە، کە سیستەمی ئابووری لەکوردستاندا، سیستەمێکی کشتوکاڵییانەیە بۆیە تاکی ئازادی تیا دروست نەبووە. بەپێچەوانەوە، سیستەمی ئابووری لەکوردستاندا، بەشێکی دانەبڕاوی سیستەمی سەرمایەداری ئەمڕۆکەی دنیایە و خەسڵەتی تایبەتی ئەم سەرمایەدارییە، بەبڕوای من لەم خاڵەدا چڕدەبێتەوە کە تاکی ئازاد لەم مۆدیلەی سەرمایەداری کوردستان و زۆر جێگای دیکەی دنیای سەرمایەداری ئەمڕۆدا، دروستنەبووە. ئەوەی کە کۆنتراستە کاتێك تۆ ئابووری

وڵاتێك بەسەرمایەداری بناسێنیت و جەختیش لەوە بکەیتەوە کە ئەم سەرمایەدارییە تاکی ئازادی بەرهەمنەهێناوە، بۆ زۆر کەس دەبێتە جێگای پرسیار.

بەبڕوای من، کێشەی گەورە، وەك لەدیدی سەرەتاییەوە بەدی دێت ئەوەیە کە ژێرخانێکی ئابووری سەرمایەداری دەبوایە هەمان سەرخانی سیاسی و ئایدیۆلۆژی بەرهەمبێنایە کە ژێرخانێکی ئابووری‌سەرمایەداری‌پێویستیەتی، بەلاّم کێ بڕیاریداوە کە مۆدێلی گەشەی سەرمایەداری دەبێت بەهەمان ڕێچکەدا بڕوات لەهەموو کۆمەڵگاکاندا. ڕەنگە ئەو تێڕوانینە میکانیکییەی کە کۆمۆنیزمی ڕووسی لەبرەوپێدانیدا کاریکردووە لەقبوڵنەکردنی ئەم جۆرە لەمۆدێلی سەرمایەداری، یەکێك لەو هۆکارە سەرەکییانە بێت کە ئەم جۆرە لەمۆدێلی سەرمایەداری، لەدەستگای سیستەمی بیرکردنەوەدا بوونی نەبێت. بەلاّم سەرمایەداری و کاردابەشکردنی بازاڕ لەمرۆدا، سەدەها مۆدێلی جۆراوجۆری‌لەچەشنی‌سەرمایەداری کوردستانمان پیشاندەدات. دوبەی دەکرێت زەقترین نموونەی مۆدێلێکی واهی بێت کە کلتور و سیاسەت و ئایدۆلۆژیا و ئایین بەهەمان ئامادەییەکانی سەدەکانی ناوەڕاستەوە ئامادەییان هەبێت و ئەو کۆشك و باڵەخانە بەرزانەی لەهەوردان. دەکرێت شەریعە یاسای قانوونەکانی ئەحوالمەدەنی ولاّت بێت و شاریش یەکێك لەمیترۆپۆلە گەورەکانی ئەمڕۆی سەرمایەداری دنیا. دەکرێت پۆڕکلووبەکان لەزۆنێکی ئارامدا بۆ هاولاّتییانی

بیانی بوونی هەبێت و لەسەر خیانەی زەوجی خەڵك زیندانی بکرێت. ئێرانێك بێت کەسەنگسار ئەنجامدەدات و یەکێکیش بێت لەو هێزانەی وزەی ئەتۆمی دەکاتەچەکی خۆی.

ئەوەی کە ئەم شیزۆفرینیای مۆدیلە سەرمایەدارییە دەخوڵقێنێت، بۆرجوازییەکەکە قازانجی لەم مۆدیلە زیاترە و ناوەندە گەورەکانی سەرمایەداریش هەر ئەوەیان دەوێت: بەرهەمهێنانی کارێکی هەرزان و کرێکارێکی خامۆش.

لەدۆخی کۆمەڵگای کوردستاندا، بۆرجوازییەکی کوردی ئامادەیە کە ناسیونالیزم و ئاین پەرچەمە ئایدیۆلۆژیەکانیەتی. بۆ هەر دوو ئەم دوو ڕەوتە، دروستبوونی تاکی ئازاد وەك ئەو تاکەی لەکۆمەڵگاکانی خۆرئاوادا بوونی هەیە، زەنگی مەرگی خۆلێدانە. ئەوەی کە تاك لەکوردستاندا بەمانا خۆرئاواییەکەی ئامادەیی نییە، ئامادەیی کلتوریی و ئایدیۆلۆژی ئەم دوو ڕەوتە سیاسییەن کە لای هەردووکییان، ئێمەیەکی گەورە لەچەشنی "ئێمەی کورد و موسوڵماندا" بوونییان هەیە. تەنانەت لەدۆخێکی وەك ئەمرۆکەی کوردستاندا کە ئازادی ئابووری تاکەکان ئاڵوگۆڕێکی گەوەری بەسەردا هاتووە و زۆر کەس بژێوی خۆی لەسەر کیسەی دایك و باوك دابین ناکات، بەڵام هێشتاش سەربەخۆبوونی ژیان لەدەرەوەی خێزان پێش پێکهێنانی خێزان، ئەستەمێکە و هێچ کچێك یان کوڕێکی کورد ناتوانێت بەتەنیا و بەویستی خۆی بژی، بەڵام دەکرێت کۆمەڵێك هۆکاری دیکە هەبێت بۆ لەدایك نەبوونی تاك لەکۆمەڵگای ئێمەدا، کە شوێنی لێرەدا نابێتەوە. بەبڕوای من ئەم بابەتە، گرنگییەکی گەورەی هەیە و هیوادارم بەدرێژتر لەکاتێکی دیدا، بتوانم سەرنجی بدەم.

کەواتە دەکرێت بڵێین، لەپاڵ ئامادەبوونی مردندا لەڕووبەرێکی گەورەی کۆمەڵایەتیدا و بەبوونی کۆمەڵگایەك کە تیایدا تاك هێشتاکە لەدایك نەبووە و هێشتا پێوەرە کۆلیکتیڤییەکان سەردارە، دەبوایە پرسیاری مردن لەهەلومەرجێکی تەواوپێچەوانەی خۆرئاواداقەراری بگرتایە. کەوایە پرسیاری مردن لەکۆمەڵگای ئێمەدا چۆنە و لەفەنتازییای منداڵی کورددا، چ جێگایەك داگیردەکات.

دکتۆری دەروونی سویسری Elisabeth Kübler-Ross دەنووسێت: کە مردن کلیلی دەرگای ژیانت دەداتەدەست، لەسەر هەمان نەغمە، Yalom کە چەندین لێکۆڵینەوە و ئاخاوتنی لەگەڵ ئەو نەخۆشانەدا ئەنجامداوە کە دووچاری نەخۆشی شێرپەنجە بوون دەنووسێت: نەك جارێك بەڵکو زۆر کەڕەت دەبیستین کە نەخۆش دەڵێت: بۆ دەبێت بەهۆی شێرپەنجەوە تێکبشکێنرێین تا قیمەتی ژیان بزانین؟ کەوایە نزیکبوونەوە لەڕۆخی مەرگ وەك لەدۆخی نەخۆشەکانی کە دووچاری شێرپەنجە بوون، دەکرا تێڕوانینی ئینسان بۆ ژیان بگۆڕدرایە وژیان جێگایەکی دیکەی لەتێڕوانینی ئینسانی ئێمەدا داگیربکردایە. بەتایبەت ئەگەر ئەوە لەبەرچاوبگرین کە نزیکایەتی کۆمەڵگای کوردستان لەگەڵ مردندا، نزیکایەتییەکی هەتا بڵێیت گەورەیە بەهۆی کارەساتە گەورەکانی کە ئەم کۆمەڵگایە دووچاری بووە و کاریگەری ئەو کارەساتانە لەمرۆی کۆمەڵگادا، بەڵام هێشتا لەکۆمەڵگای کوردستاندا پرسیاری مردن نەبووەتە ئەو دەرگایەی کە لێیەوە ژیان جوانتر ببینرێت و خۆشەویستتر بێتەبەرچاو. ڕێژەی بەرزی گیانلەدەستدانی ئینسان بەهۆی کارەساتی هاتوچۆوە، بێمانابوونی نرخی ژیانمان نیشاندەدات کە دەکرا تەواو پێچەوانەبوایە.، یان بەرینی کلتوری شەرەف کە تیایدا لەسەر بچووکترین ئاماژەیەك کە پەیوەندی بەسێکسوالێتی کچەوە هەیە، ژیان کۆتایی پێدەهێنرێت. کابرا قەرابەیەك ویسکی دەخواتەوە و لەو ئەزمەرەوە بەرەو خوار لێدەخورێت، کێشەیەکی لەگەڵ ئەوەدا نییە، ژیانی خێزانێك بەچرکەیەك دەکرێت کۆتای بێت. نەکوڕی گەورە و نەکچ و نەژن، کەسییان ناڵێن لەگەڵتا سوارنابین و ژیانی خۆمان نادەینە دەستی تۆ. سەدەها نموونەی دیکە دەکرێت بژمێردرێت کە ژیان لەکۆمەڵگای ئێمەدا بەئاسانی دەکەوێتە ژێر ڕەحمەتی لەناوچوونەوە بەهۆی هۆکاری زۆر سادەوە کە بۆ هاوڵاتییەکی دیکەی دەرەوەی سنوورەکانی کوردستان، جێگای سەرسوورمانە.

بەڵام ئایا مردن لەکۆمەڵگای ئێمەدا کەم کێشەتر دێتە پێشچاو لەبەرامبەر خۆرئاوادا بەلەبەرچاوگرتنی دەربڕینەکەی فرۆم؟ بەبڕوای من وەڵام بەهەردووکیانە، هەم کەمکێشەتر دێتەبەرچاو و هەمیش پڕکێشەتر، بەڵام بەلاسەنگییەکی زۆرتر بەلای کەمکێشەبوونتردا.

مردن کەمکێشەتر دێتە پێشچاو لەکوردستاندا بەهۆی باڵادەستی گوتاری ئایینەوەیە بۆ مۆنۆپۆڵکردنی پرسیارەکانی مردن. لەکۆمەڵگای ئێمەدا، بەجیا لەدیدی ئایینی، هیچ لێکدانەوەیەکی دیکەمان بۆ مردن لەبەردەستدا نییە. بۆ نموونە تا ئێستاش کلتور و ترادیسیۆنی ئاینییە کە ڕێوڕەسمی ریتوالەکانی مردن جێبەجێدەکات. لەوڵاتێکی وەك سویددا، دوو جۆر لەمەراسیمی ناشتن هەیە، یەکەمییان بەمەراسیمی مەدەنی یان بۆرژوازییانە لەقەڵەم دەدرێت کە ئایین و قەشە و کڵێسا هێچ ڕۆڵێکییان تیادا نییە، دووەمییان بەڕێورەسمی ناشتنی کڵێساییانە دەناسرێت کە تیایدا ئایین بەڕێوەبەری مەراسیمی ناشتنە. لەدیدی ئاینی ئیسلامدا، مردن لەسەر هێڵێکی ئاسۆیی دوا خاڵێك نییە لەهاوکێشەی ژیاندا، بەڵکو تێڕوانینی ئیسلام، ژیان وەك بازنەیەکی داخراو وێنا دەکات کە

خاڵی سەرەتا و کۆتایی تیادا دیار نییە. بەڵکو ژیان بازنەیەکە و چەمکی دووبارە ژیاندنەوە لەدوای مردنی ئینسان، جۆرێک لەبەردەوامبوونی ژیانی تێدایە لەدنیایەکی دیکەدا. ئەگەرچی ئاینی مەسیحیش هەمان تێروانینی هەیە بۆ ژیان و دووبارە ژیانەوە لەدوای مردن، بەڵام لەرێی باڵادەستی زانستە سروشتییەکان و گەشەی سکۆلاریزمەوە لەم وڵاتانەدا، ئەم چیرۆکە ئاینییە، زەربەی گەورەی لێدراوە و توانای پەیداکردنی قەناعەتێکی گەورەی بۆ هاوڵاتییان پێ نییە. تێروانین بۆ مردن بەم شێوازە ئاینییە لەکوردستاندا، دەکرێت گوێگرانێکی گەورە لەکۆمەڵگادا بۆ خۆی پەیدا بکات بۆ ئەوانەی لەژێر کاریگەری ئەم لێکدانەوەیەی ئاییندا، وەڵامی پرسیارە وجودییەکانی خۆیان دەدۆزنەوە. پرسیاری مردن لەم کلتوورەدا لایەنێکی پۆزەتیڤی هەیە و لەباری رۆحییەوە، دڵنیاکەرەوەی سەدەها رۆحی شڵەژاوە لەبەرامبەر بیرکردنەوە لەمەرگدا، بەڵام بەدیوێکی دیکەیشیدا، هەر ئەم لێکدانەوە ئاینییە، سەرچاوەی دڵەراوکێی و شڵەژانێکی دیکەی دەروونییە بۆ لایەنگرانی ئەم لێکدانەوە ئاینییەی کە پرۆسەی دووبارە ژیاندنەوەی ئینسان لەدوای مردنەوە، دەداتەدەست خواوەندێک لەرۆژی حیسابدا لێپرسینەوەی ژیانی سەر ئەرزی ئینسانەکان دەکاتە پێوەری رۆیشتن بۆ دۆزەخ یان بۆ بەهەشت. سزاو پارانەوەی دایکێک یان کەسێک لەسەرەمەرگدا، هێندەی لەبانگەوازی "خوایە عەفووم کەیت و لەگووناهەکانم خۆش بیت" دەردەکەوێت ، نیشاندانی لایەنە نێگەتیڤەکانی ئەم لێکدانەوە ئاینییەیە کە پرۆسەی پەڕینەوە بەسەر پردی سیراتدا، دەکاتە کارێکی زۆر دژوار. بۆیە ژیانی سەرزەوییانەی ئینسان دەکرێت پڕبێت لەشڵەژانی دەروونی کاتێک پرسیارەکانی ژیان لەئاسماندا لەدوای مردنەوە، هەروا بەئاسانی ناکرێت بێتەدی.

مردن لەکوردستاندا کەمکێشەتر دێتەپێشچاو بەهۆی ئەو کلتوری کۆلێکتیڤیزمەوەی کە وەک تۆرێکی هەمەلایەنە دەکەوێتەکار لەکاتی رووداوی کارەساتی مەرگدا، لەمزگەوت و خزم و دراوسێوە بگرە تا کەسێکیش کە کەسی مردوو سەروکارێکی لەگەڵیدا نییە، بۆ ماوەیەکی کورتیش بێت، پێداویستییە ئینسانییەکانی کەسی کۆستکەوتوو، پڕدەکەنەوە. نەبوونی ئەم تۆڕە کۆمەڵایەتییە کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر ئینسان هەیە لەخۆرئاوادا کە تەنیا لەرێی دەروونناس و تێراپی جۆرا و جۆرەوە دەکرێت بەدەست بهێنرێت.

مردن لەکوردستاندا کەمکێشەترە بەلەبەرچاوگرتنی ئەو کلتووری شەهادەتەی کە ئاین و ناسیونالیزم لەخولقاندنیدا، رۆڵێکی هەتا بڵێیت ترسناکییان پێداوە. شەهادەت لەمانا ئاینیی و ناسیونالیستییەکەیدا، هیچ شتێک نییە جگە لەبێ قیمەتکردنی ژیان و باوەشکردن بەمەرگدا. ئەگەر ئەو مەرگە بۆ نیشتیمانە یان بۆ خوای تەبارەک و تەعالایە. هەر بزووتنەوەیەکی سیاسی لەمێژووی ئێمەدا فووی بەبڵندگۆکانی نیشتیمانی موقەدەس و ئایندا کردبێت، زۆر ئاسان سەدان جەنگاوەری گیان لەسەر دەستییان لەدەووری خۆیان کۆکردۆتەوە.

ئەگەر ژیان لەزەینی ئینسانی کۆمەڵگای ئێمەدا مانایەکی هەبوایە، خودکوژی و خۆکردنە قوربانی، چەمکێکی هێندە بەرینی ناو زەینی ئینسانی ئێمەدا نەدەبوو. ئامادەیی ئەم چەمکی شەهادەتە لەسروودەکانی قوتابخانەدا کە هێشتاکە بازارگەرمی خۆی لەدەستنەداوە، چ لەسروودە نیشتیمانییەکاندا و بەم دواییانەش لەرێی گوتاری ئیسلامییەکانەوە، منداڵ دەخاتە ناو خوێناویترین دەربرینەوە دەربارەی مردن کە بەزمانێکی مێتافۆرییانە باس لەمردن دەکات و منداڵ لەناو مانا دیار و نادیارەکانیدا، لەبازنەیەکی پڕ ترس و دڵەراوکێدا یەخسیر دەکات.

مردن لەکوردستاندا پڕکێشەترە، چونکە ئامادەیی مردن و سیمای ئەو، کلتوری مردن و ریتواڵەکانی بەیەک بەیەکی جومگەکانی کۆمەڵگادا دەچێتەخوار، بەڵام لێکۆڵینەوەکان لەسەر مردن تەنیا ئارەزوویەک نییە بۆ دۆزینەوەی لوغزەکانی ئەو، بەڵکو رێگایەکە بۆ دووبارە گەڕاندنەوە بۆ ناو ژیان. سەرنجدان لەمردن و شەن و کەوکردنی دەرکەوتنەکانی لەبوارەکانی کلتور و سیاسەت و سەرتاپای کۆمەڵگادا،هیچ زانیارییەکی تایبەتیمان پێناڵێت ئەگەر دەرگایەکی دیکەمان بۆ نەخاتە سەرپشت بۆ گەڕانەوە بۆ ناو ژیان. کاتێک ئاڵوگۆڕەکانی خۆرئاوا، هێندە سەرنجی دەچێتەسەر ژیان و مردن لەرووبەری گشتی کۆمەڵگادا دەشارێتەوە و بەهۆی خسووسیکردنی ئەم پرسیارەوە، مردن دەکاتە دیاردەیەکی بێدەموچاو و نادیار. کاتێکیش کۆمەڵگای کوردستان هەموو دەرگاکان لەسەر مردن دەکاتەوە، مردن دەبێتە میوانی ماڵ، دەبێتە ئەو کەسەی کە بڕیاردەرە، ژیان بیردەکات و پەیوەندییەکی ئەوتۆی پێوەنامێنێت. لەکۆمەڵگای کوردستاندا، هێندە لەگەڵ مردندا پێکەوەژیانی دەکرێت، کە دەموچاوی ژیان بەئاسانی نایەتەوە یادی کەس. ئەمە ئەو خاڵە جەوهەرییەیە کە پرسیاری مردن لەکوردستاندا دەکاتە پرسیارێکی پڕلەکێشە.

سەرنجێک لەم نموونانەی خوارەوە بدەن

رۆژەکانی دوای راپەڕین و ئەمنەسوورەکە لەژێر فشاری جەماوەری راپەڕیودایە، ژمارەیەک لەو ئەمنانەی

لەساتەوەختەکانی بەر لەگرتنی ئەمنەکەدا، رادەکەنە دەرەوە و تەسلیمدەبن، بەچەك و تەور و هەموو کەرەستەیەکی دیکە، دەکوژرێن. سەری هەندێك لەکوژراوەکان بەشەقامی لای فولکەی ئەمنەکەوە، بەزەوییەوە پاندەکرێتەوە. ژن و منداڵ دێنە سەر ئەم دەموچاوە بەکارتۆنبووانەی سەر شەقام و شەقێکی دیکە لەرووخسارەکە دەدەن. هەندێکی دیکەیان دەبرێنە قوتابخانەیەکی لای مزگەوتی عەلی کەمال و لەبەردەمی حەشاماتێکی گەورەدا، لەپاش دادگایکردنێکی کارتۆنیانە، لەسەربانی بینای مەکتەبەکەوە، بەزیندوویی فڕیدەدرێنەخوارێ. لەخوارەوە، لەشکرێك لەهاوڵاتی کوردستان راوەستاون و بەهەموو کەرەستەیەك کە بەدەستیانەوەیە، لەت وپەتییان دەکەن. ئایا ئەم درندایەتییە زادەی حەماسەتێکی شۆڕشگێرانەیە کە لەساتەوەختێکی وەك شۆڕش و یاخیبوونە کۆمەڵایەتییەکاندا ڕوودەدات، یان، زادەی کلتورێکە کە قەت پرسیاری: "بۆچی ئیعدام"ی لەخۆی نەکردووە. تا ساتەوەختەکانی ڕاپەڕین، یەك هێزی سیاسی لەچەپ و ڕاست شکنابەیت کە پرسیاری تۆڵەسەندنەوە لەوی دی کردبێتە دوو دێڕی جیاوازتر بەدژی گوتاری باوی ئینسانکوژی و ئیعدام. کلتوری:" تۆڵە بەزەبرە ئەمما بەسەبرە" هەر لەبەرامبەر دوژمناندا، پەیڕەوی نەکراوە، بەڵکو لەبەرامبەر هاوڵاتییانی سەر بەگروپ و ڕەنگە سیاسییەکانی دیکەدا، بەهەمان ئەندازە، خوێناویی بووە. لەناو ئەم کەڕنەڤاڵی سەرپانکردنەوە و بەزیندووی کوشتنی دیلەکاندا، هەرچەندە تاوانی کوژراوەکانیش گەورە بوو بێت، دەنگێکی نارەزایەتی بەرزنەکرایەوە، دیمەنی ئەو سەربڕینانە لەکوردستاندا، تەنیا "عەرزی عەزالاتەکان"ی هێزی کوشتن وکۆتایهێنان بەژیانی دۆست و دوژمنەکانی کورد نییە، هێندەی نمایشی "عەزالاتە شل و بێهێزەکان"ی ئینساندۆستی و ژیاندۆستی کۆمەڵگایەکە کە هێندە لەگەڵ مردندا دادەنیشێت، ئاخاوتندەکات، شیعری بۆ دەنووسێت، گۆرانی بەباڵدا دەڵێت، بیری دەچێتەوە کە لەناو ژیانەوەیە ئەم بانگەوازە گەورەیەی مردن بەگوێی کۆمەڵگادا دەچرێت. بۆیە بەبڕوای من، مردن لەکۆمەڵگای کوردستاندا پڕکێشەیە، چونکە هیچ دەرگایەکی نەهێشتووەتەوە تا لەوێوە بگەڕێینەوە ناو ژیان. مردن هێندە کلتورێکی گەورەی ئامادەی ناو کۆمەڵگایە، کە ژیان هەرچەندە خۆیشی هەڵبڕێت و هاواریش کات، بەنادیاری دەمێنێتەوە. ئەمە ڕێك پێچەوانەی ئەو دۆخەیە کە لەخۆرئاوادا، بوونی هەیە.

ئەگەر لێرەوە بگەڕێینەوە بۆ ناوەڕۆکی باسەکەی خۆمان، دەکرێت بووترێت کە منداڵ لەکوردستاندا، زۆر خێراتر سەروکاری لەگەڵ پرسیارەکانی مردندا پەیدادەکات و ئەو تێڕوانینەی ئینسانەکان لەم کۆمەڵگایەدا بەرامبەر مردن هەیانە، دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵان. منداڵ دەبرێتە پرسەو لەشیوەن و فوغانی پرسەکاندا، لەپاڵ دایکییەوە

سەرنجەدات. دەبرێتە گۆرستان و لەگەڵ گەورەکاندا دادەنیشێت. وەك کوڕ و کچی باوك شەهید، بەرزدەکرێتەوە و داستانی قارەمانێتی باوکی بۆ دەهۆنرێتەوە. بەزمانێکی ئاینی لەگەڵیدا ئاخاوتندەکرێت، بەهەموو میتافۆرە خوێناوییەکانییەوە، بێ لەبەرچاوگرتنی ئاستی تێگەیشتنی ئەو بۆ ئەو چەمکانە.

بەڵام لەکۆمەڵگایەکدا کە تۆڕی خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتییەکانی، ئەرکە تاکانەییەکانی مردنی لەکۆڵ ئینسانەکان کردووەتەوە و مردنی کردووەتە کارێکی فەردی و شەخسی ئینسانەکان، یان هەروەك لەکوردستاندا کە هێشتا لەسەر شانی ئەو کۆلیکتیڤەدایە کە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی لەدەورهەڵچنراوە، لەهەردوو دۆخەکەدا، هیچ لەو ڕاستییە ناگۆردرێت کە مردن پرسیاری ئەزەلی و مەراقی گەورەی ئینسانە. دوا نزرگە، کۆچی دوایی، دوا سەفەر، چووە شوێنی خۆی ، ماڵئاوایی و دەیەها دەربڕینی دیکە لەزمانی کوردیدا، هیچ نییە جگە لەو ترسە گەورەیە کە ئەم کۆمەڵگایە لەبەرامبەر مردندا کلتورێکی زمانەوانی گەورەی لەدەوری دروستکردووە بەهۆی ترسەکانی خۆیەوە لێی.

بۆیە منداڵ لەکۆمەڵگای کوردستاندا، بەپێچەوانەی کۆمەڵگای سویید و ئەوروپاوە، سەروکاری لەگەڵ پرسیارەکانی مردندا دەبێتە تاقیکردنەوەیەکی زیندووی ئەو لەگەڵ شتێکدا کە دەموچاوی هەیە و ماڵەکان پڕدەکات لەگریان. دیمەنی جەستەکان لەدیمەنی کوژراوێکی ناو فیلمەکان ناچێت و دەموچاوی دایك وباوکەکانیان دەگۆڕێت.

کاتێك ئەم چوارچێوە کلتورییەی کلتوری مردنمان لەبەردەستدا بێت بۆ لێکۆڵینەوە لەم پرسیارە لای منداڵ، ڕووبەڕووی پرسیاری گەورە دەبینەوە کە وەڵامدانەوەیان هەروا کارێکی ئاسان نەبێت. زمانێکی دەوێت کە هێشتا لەزمانی کوردیدا، ئامادەییەکی تەواوی نییە و کاتێك گەورەکانی ئەم کۆمەڵگایە خۆیان پرسیارییان لەمەرگ نەکردووە، سەختترە داوایان لێبکرێت، ئەم پرسیارە بۆ منداڵ ڕوونبکەنەوە. کۆششی من لەم نووسینەدا، دانەدەستی ئەڵتەرناتیڤێکی ئامادە و سادە نییە کە دایك و باوکان ڕەچاوی بکەن بۆ چۆنێتی ئاخاوتن لەگەڵ وردیلەکانیاندا کاتێك پرسیارەکانی مردن بەرۆکییان پێدەگرێت. بەڵکو نیشاندانی ئەو سەرخەتانەن کە دەکرێت کەسانی دی، لەدەوڵەمەندکردنیدا، ڕۆڵییان هەبێت. نەبوونی زانستی دەروونناسی و کاریگەرییەکانی ئەم زانستە بۆ وەڵامدانەوەی بەشێك لەوەڵامەکانی چۆنێتی مامەڵە بۆ ئەم پرسیارە، سەردەستسالاری لێکدانەوەی ئاینیی بۆ مۆنۆپۆڵکردنی پرسیارەکانی مردن و نائامادەیی تێڕوانینە فەلسەفییە جیاوازەکان کە ئەم پرسیارە بۆیان دەمێکە کەرەستەیەکی لێکۆڵینەوەیە، کۆمەڵێك گرفتی گەورەن لەکۆمەڵگای ئێمەدا. لەسەرو هەموو ئەم گرفتانەوە کە ئینسان دەکرێت بیانژمێرێت، تێڕوانینی باوی کۆمەڵگایە بۆ منداڵ کە هێشتا مامەڵەی ئینسانێکی ئازادی خاوەن ئیرادەی پێناکات و وەك کەسایەتییەك حورمەتی شەخسی بۆ دانانانێت، ئەمەی دواییان، گەورەترین کێشەیەکە بۆ پرسەکانی منداڵی کورد. ئینسان کاتێك وەك ئینسانێکی خاوەن ئیرادە و ئازاد مامەڵەی پێنەکرا، چاوەڕوانی ئەوەش ناکرێت، لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم کائینەدا، ڕووبەڕووی مامەڵەکردنەوەیەکی ئینسانییانە بێتەوە.

کیرکیگارد و دەربڕینە بەناوبانگەکەی ئەو لەپەیوەند بەمردندا ڕەنگە کۆمەککەر بێت. ئەو دەڵێت: "لەگەڵ مردندا دەبێت، بەجدی هەڵسوکەوت بکرێت، ئاخر ئەو بەڕاستییەتی". لەم تێڕوانینەوە بۆ پرسیارە وردەکانی منداڵ لەپەیوەند بەمردندا، دەبێت زۆر بەجدییانە مامەڵە بکرێت. ئاخر کەڵکەڵەو ترسەکانی ئەوانیش ڕاستییە و دەبێت بەڕاستی و ڕاستگۆیانە وەڵامییان بدرێتەوە.

(*)ئەم ناونیشانە، ناونیشانی وتارێکە لەگۆڤاری منداڵان و شێرپەنجەدا بڵاوکراوەتەوە

سەرچاوەکان:

1. Linda Claesson, 2007, Förskolebarn tankar om döden, Karlstads Universitet, sid 7-8

2. Malin Börjesson, Samar El-Ghariri, Erik Olbäck 2008, Barns uppfattningar om döden , Högskolan i Borås, sid 8-9

3. Erika Grip, Karina Salhag, 2007, finns Nangijala, , Växjö Universitet, sid 2

4. Charlotte Arrhenius, Petra Kiiskinen, 2001, Blekinge Tekniska Högskolan, Våga tala med barn om döden, sid 18,19,20 och 21

5. Liselotte Johansson, 2007, Högskolan Väst, Barn sörjer, sid 11

6. Aida Ganic, 2007, Högskolan i Gävle, Döden i vårt samhäe sid 19, 23, 39

baker.ahmed@telia.com

هونەری پەیوەندی لەگەڵ منداڵاندا

ئالیسۆن مولانی

کاتێك کە بیر لەپەیوەندی دەکەینەوە پێمان وایە کە پەیوەندی بەدەر لەپێدان یـــان وەرگرتنـــی پەیام شـــتێکی دیکە نییە. هەڵبەتە ئەمە ڕاستە، بەڵام کاتێك کـــە وردتر بـــیر لەچەمکـــی پەیوەندی دەکەینەوە لەڕاســـتیدا تێگەیشـــتنێکی لەمە گرنگترمان دەبێت.

دڵنیام پەیوەنـــدی گرنگترین لایەنی ژیانـــی ڕۆژانەی ئێمەیـــە، ڕەنگە وا بیر بکەیتـــەوە، چونکـــە کارو پیشـــە یان زەمینەی پســـپۆڕی من ئەمەیە دەبێت وا بیر بکەمەوە کە پەیوەندی گرنگترین بابەتە لەجیهاندا. هەرچۆنێك بێت ئەگەر بەباشـــی دەربـــارەی ئـــەم بابەتە بیر بکەیتەوە هەمیشە ئێمە بێ بوونی جۆرێك لەپەیوەندی بەزیندوویی نامێنینەوە.

ئێمـــە گفتوگۆ دەکەین تا پەیوەندی خۆمـــان لەگـــەڵ دایـــە و بابـــە، باوە گەورە، دایە گەورە، منداڵان، دۆســـتان، بەرپرســـان و هاوکارەکانـــی خۆمـــان دروست بکەین. ئێمە گفتوگۆ دەکەین تا ئەم پەیوەندییانە لەگەڵ کەسانی دیکەدا بپارێزیـــن. ئەگەر پەیوەنـــدی نەدەبوو، چۆن دەمانخوێند یان کەسی دیکەمان فێر دەکرد؟ ئایا بێ بەرپاکردنی پەیوەندی، بەدەستهێنانی خۆراك، پۆشاك و پەناگا ئاسان دەبوو؟ ئایا بێ بوونی پەیوەندی دەتوانرا لەگەڵ کەسانی دیکەدا ئاڵوگۆڕی پێداویســـتییەکان بکرێت یان پشـــوو و کاتێك بۆ خۆشبەسەربردن هەبێت؟ لای من پەیوەندی بەئەندازەی هەناسەکێشان گرنگـــی هەیە و لەم ڕووەوە پێویســـتە بەتێڕوانینێکـــی وردتـــرەوە بڕوانینـــە چەمکی واقیعی پەیوەندی، کەواتە وەرن تێبگەین لەڕاستیدا پەیوەندی چییە؟

کاری پەیوەنـــدی ڕوونکردنـــەوەی خود دەگەیەنێت، لەڕاســـتیدا بەجیهان دەڵێیـــت کـــە: ئەمە منـــم، پەیوەندی شـــێوەی دەربڕینی بیروبـــاڕو، بەها و هەستەکانە. نەك تەنیا ناوەڕۆکی ئەوەی کە لەبارەیـــەوە دەدوێین گرنگە، بەڵکو ئەوشـــێوەیەش کە بەهۆیەوە گوزارشت لەبارەی بیروباوەڕ، بەها و هەســـتەکان دەکەین بۆ ژیانی ئێمە گرنگە، واتە تەنیا ئەوەی کە دەیڵێیـــن گرنگ نییە، بەڵکو چۆنیەتی دەربڕینیش گرنگە.

پەیوەنـــدی دەکرێت بەدوو بەشـــی زارەکی و نازارەکی، پەیوەندی زارەکی، وشـــەگەلێکە کـــە ئێمـــە لەپەیامەکانی خۆمانـــدا ســـوودیان لێوەردەگریـــن، پەیوەندی نازارەکیش، بریتییە لەزمانی جەســـتە و چەمکی شاراوەی نێو پەیام، زۆرێك لەئێمە تەنیا جەخت لەســـەر ئەو وشانە دەکەینەوە کە پێویستمان بەسوود لێوەرگرتنیان هەیە و ئەوە لەبیر دەکەین کە پەیامی سەرەکی شێوەی ڕووخسار، ئـــاوازی دەنـــگ و جوڵەکانی دەســـت، بۆ دەرککردنـــی پەیام بەشـــێوەیەکی ڕوون و ســـەرکەتوو بێ ئەندازە گرنگە. ئەنجامە وەدەستهاتووەکانی لێکۆڵینەوە لەزەمینەی ڕەفتاری مرۆڤدا ئەوە نیشان دەدات کە کاریگەری تێکـــڕای پەیامێك لەســـەدا حەوتـــی زارەکی و لەســـەدا پەنجاوپێنجـــی نازارەکییـــە، هەروەها پشـــکی زارەکی لەگفتوگۆ و پەیڤینێکی ڕووبـــەڕوودا لەلەســـەدا ســـی و پێنج کەمترە، زیاتر لەسەدا شەست و پێنجی گفتوگۆیەکی ڕووبەڕوودا لەڕێی پەیوەندی نازارەکییەوە ئەنجام دەدرێت.

کاتێـــك لـــەبـــارەی بەرپاکردنـــی پەیوەنـــدی لەگـــەڵ منداڵەکانمانـــدا دەدوێین دەبێـــت بۆچوونێکی ڕوونمان هەبێت کە بۆچی لەگـــەڵ منداڵەکانماندا پەیوەندیمان هەیە، ئامانجی ئێمە چییە و بۆچی ئەرکی ئەم چالاکییە لەئەســـتۆ دەگریـــن؟ پاســـاوی تایبەتـــی من بۆ بەرپاکردنـــی پەیوەندی لەگەڵ منداڵاندا بەسادەیی لەڕستەیەکدا چڕ دەبێتەوە: پەیوەندیـــش هەروەك هەناسەکێشـــان پەیوەنـــدی بەزیندووبوونمانەوە هەیە. بەواتایەکـــی دیکە من لەگـــەڵ منداڵاندا دەدوێم تا پەیوەندیم لەگەڵیاندا هەبێت، تەنانەت ئەگەر بڕیار بێت کە دەربارەی ئەم پەیوەندییە ڕوونتر بدوێم، دەمووت من لەگـــەڵ منداڵانـــدا پەیوەندی بەرپا دەکەم تا فێریان بکـــەم، پەروەردەیان بکەم، لەگەڵیاندا دەدوێم، دەیانجوڵێنم، پاداشـــتیان دەکـــەم و عیشـــقیان بـــۆ دەوروژێنم.

تۆ بۆچی پەیوەندی بەرپا دەکەیت؟

ئەگـــەر بڕیار بوو بۆ دروســـتکردنی پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکانتدا یان لەگەڵ منداڵانێکی دیکەدا کە هۆگریانیت بەڵگە گەلێك بهێنیتەوە، ئەوا چ بەڵگە گەلێکت دەهێنایەوە؟ بەڵگەکانی خۆت لەســـەر لاپەڕەیەك ڕیزبەندی بکە.

ئەگـــەری ئەوە هەیە بەر لەمە زۆرێك لەئێمـــە هەرگیز دەربـــارەی بەڵگەکانی خـــۆی بـــۆ دروســـتکردنی پەیوەندی و هەروەهـــا کاری پـــەروەردەی منداڵان، بیرێکمان نەکردبێتەوە، ئەگەر ئامانجێکت نەبێت ئەوا لەو حاڵەتەدا پێشـــکەوتنی ڕەوشێکی پەیوەندی کە هانی منداڵەکان بدات وەك مرۆڤێك لەپەروەردەدا، دژوار دەبێت. ئامانج ئاکامێکە کە هەوڵدەدەین بەدەســـتی بهێنین، ئەو ڕەوشـــەی کە بەهۆیـــەوە پەیوەنـــدی بەرپادەکەیـــن چۆنیەتی بەدەســـتهێنانی ئاکامەکەیە، واتـــە ڕەنگە ئامانجی مـــن بەهێزکردنی منداڵەکە بێت بۆ گەیشتن بەکەماڵ و من ئەو ئامانجە بەهۆی پەروەردە، فێرکردن، گفتوگۆ، پاداشت و عیشق نواندن بەرامبەر بەئەو ئەنجام دەدەم.

زۆرێك لەپسپۆران لەو باوەڕەدان کە ئـــەم ئامانجەی خوارەوە بەســـوودترین ئامانجـــە لەپـــەروەردە و چاودێـــری منداڵاندا، ئامانجی ئێمە لەپێگەی دایە و

بابـــەدا ئەمەیە کە لێگەڕێن تا منداڵەکان باڵق و کامـــڵ ببن و ئازادییان بدەینێ تا سەربەخۆ بن، لەکاتێکدا کە زۆرێك لەدایە وبابەکان ئازادی منداڵـــەکان بەکارێکی سەخت و دژوار دەزانن، کاتێك کە یەکێك لەدایـــە و بابـــەکان بەشـــێوەیەکی زۆر سەخت و زیادەڕەوییەوە بەمنداڵەکەوە دەلکێـــت، بەم ڕەفتـــارەی هەوڵدەدات پێداویســـتییەکانی خـــۆی لەبـــری پێداویســـتییەکانی منداڵەکەی ببینێت، ئەو دایـــە و بابانەی کـــە لەرادەبەردەر منداڵەکانـــی خۆیان کۆنـــتڕۆڵ دەکەن و منداڵەکانیان بەبێتوانا لەپێش چاودەگرن بەشێوەیەکی ئاسایی وادەردەبڕن: ئەم کارە بۆ تۆ زۆر ســـەختە، لێگەڕێ با من ئەنجامی بدەم، زۆرێك لەسەرپەرشتیاران تەنانـــەت لەبری منداڵەکانی خۆشـــیان دەدوێن، یان هەمیشە لەبری ئەواندا وەڵام دەدەنەوە و ئەمجـــۆرە وەڵامدانەوانەش بەکـــردە منداڵـــەکان بێتوانـــا دەکات، چونکـــە منداڵەکان وا هەســـت دەکەن لەئەنجامدانی کارەکانی خۆیاندا بێتوانان، ئیختیار بەخشـــینە منداڵ لەلایەن دایە و بابەکانەوە بەشـــێوەیەکی تەندروست، ئەو دەرفەتە دەبەخشـــێتە منداڵەکە تا هەست بەشایســـتەیی خۆی بکات و ئەم هەست و وێنایەش، لەگەیشتن بەتوانایی و بەها پێزانینیدا هێزو وزە دەبەخشـــێتە منداڵەکە.

یەکێـــك لەگرنگتریـــن و دیارتریـــن نموونـــەی دایە و بابێك کـــە منداڵەکەی هانـــدەدات بـــۆ باڵگرتنـــەوە و فریـــن هەڵۆیە کاتێك کە هەڵـــۆی دایك خاوەن ئازایـــی و بوێرییەکـــی بەرهەمهاتووە، لەدیـــدی خۆیەوە و تێدەگـــات تا کاتێك بێچوەکەی باڵەکانـــی خۆی نەدۆزێتەوە ئەوا ئامانجێکـــی واقیعی نابێت بۆ ژیانی خۆی، بۆیـــە لەبەرزاییەکەوە بێچوەکەی هەڵدەداتـــە خـــوارەوە، هەڵـــۆ لاوەکە باڵەکانی دەکاتـــەوە و فێر دەبێت چۆن باڵەکانـــی بەیەکدا بدات، چۆن نێچیر ڕاو بکات و سەرەنجام هێلانەکە بەجێبێڵێت تا هێلانەیەك بۆخۆی دروست بکات.

هـــەروەك هەلومەرجـــی بێچـــوە هەڵۆکـــە، کاتێـــك دێتـــە پێشـــەوە کە منداڵەکانی ئێمەش لەڕووی جەســـتەیی و دەروونییـــەوە لەکۆنترۆڵـــی ئێمـــە دەردەچن، ئەگەر ئێمەش وەها نەکەین، ئەوا دایـــە وبابێکی لاواز و نەزان دەبین، ئەگەر منداڵەکان بەوشێوەیە پەروەردە بکەیـــن کە بـــۆ خۆشـــی و ڕەزامەندی خودی خۆمان پێویســـتە ئەوا بێتوانایی بەڕێوەبردنمان تیایاندا گەشـــە پێداوە، لەپێگەی دایـــە و بابدا تێدەگەیت ئەگەر منداڵەکانـــت بۆ ســـەربەخۆیی، ئازادی لێنەگەڕێیت، ئەوا ئاکامێکی نادروســـتی لێدەکەوێتـــەوە، ڕەنگـــە منداڵەکـــە پاشـــکۆییەکی ئاســـایی پەیـــدا بکات، یان ڕەنگـــە لەڕووبەڕووبونەوەی لەگەڵ کۆنترۆڵێکی تونـــدا، هەر بەجیا بوونەوە لەخێزانەکە، هەمیشە سەرکێشی بکات، کەواتە لەپێگەی دایك و باوکدا بەســـوود و پێویســـتە کە ئامانـــج و بەڵگەگەلێکی روون و ئاشـــکرامان هەبێـــت کە بۆچی لەگەڵ منداڵەکانـــی خۆماندا پەیوەندی بەرپادەکەین؟

چ بابەتانێك پەیوەندییەکانمان دروست دەکەن؟

ئێســـتا ڕووخســـەت بدە تا بزانین بەچ شتگەلێك پەیوەندی بەرپادەکەین، ئێمـــە بەمەعریفـــە، بیروبـــاوەڕ، بەهاو هەستەکانی خۆمانەوە پەیوەندی لەگەڵ منداڵاندا دروســـتدەکەین، باوەڕەکانمان بابەتگەلێکن کە باوەڕمان بەڕاســـتێتی و دروســـتیان هەیە، ئـــەو بیروباوەڕانە چەمکگەلێکن کـــە بەهۆیانەوە جیهانی دەوروبـــەری خۆمان شـــرۆڤە دەکەین و گوزارشـــت پێدەکەین، بۆنموونە من لەو باوەڕەدام کە هەموو ڕۆژێك خۆر هەڵدێت و ئێوارە ئاوا دەبێـــت، زۆرێك لەخەڵکی باوەڕیـــان وایـــە کە خـــوا بوونی هەیە، زۆرێك لەخەڵکانی دیکە باوەڕیانوایە کە دایکەکان هەمیشـــە منداڵەکانی خۆیان خۆش دەوێت، لەم بابەتەوە دەزانین کە هەریەکە لەئێمە باوەڕگەلێکی دەربارەی خۆی، منداڵان، پەیوەندییەکانی خۆی، دۆســـتان، دراوســـێکان ولەڕاســـتیدا دەربارەی هـــەر کەس و هـــەر بابەتێك لەجیهانی دەوروبەری خۆماندا هەیە.

چ بڕوامـــان هەبێت یـــا نەمان بێت، هەریەکە لەئێمە لەپێگەی تاکێکی پەیام وەرگردادەربارەی خۆمان بیروباوەڕێکمان هەیە، هەموو ڕۆژێك دەبینین، دەبیستین و بەڵگەگەلێـــك هەســـت پێدەکەین کە پشـــتگیری لەبیروباوەڕی ئێمە دەکەن، کاتێـــك هەڵبژێرە و دانیشـــە و هەندێك لەو بیروباوەڕانـــەی کە دەربارەی خۆت وەك کەســـێکی پەیوەندی وەرگر هەتە، بژمێرە، ئایا خۆت بەکەسێکی پەیوەندی وەرگـــری باش یـــان خـــراپ دەزانیت، ئەگـــەر لەدروســـتکردنی پەیوەندیـــدا سەرکەوتوویت ئەوا بەوردی چ شتێکە کە لەم پەیوەندییەدا سەرکەوتووت دەکات، لـــەچ زەمینەیەکدایە یـــان لەچ حاڵەت و هەلومەرجێکدایە کە بەسانایی پەیوەندی بەرپـــا دەکەیـــت، بۆچـــی ئاوەهایە؟ ئەگەر خۆت بەکەســـێکی پەیام وەرگری ناســـەرکەوتوو دەزانیت، ئایا هەلومەرج و زەمینەگەلێکـــی تایبـــەت بوونی هەیە کە تیایدا خۆت بـــەراورد بەهەلومەرج و حاڵەتگەلێکی دیکە لەپێگەی کەســـێکی پەیام وەرگردا هەست بەناسەرکەوتویی بکەیت؟ ڕەنگە خوێندنەوەی پێڕســـتی بیروبـــاوەڕ و بـــاوەڕی کەســـانی دیکە کە لەخوارەوەدا ڕێك خراوە، بەســـوود بزانیت.

لێـــرەدا هەندێك لـــەو بیروباوەڕانە

دەخرێتەڕوو کە خەڵکی دەربارەی خۆی لەگەڵ کۆمەڵگەدا هەیانە:

من لەگەڵ وشەدا باش نیم، من ناتوانم هەموو شتێك بڵێم، من بەڕاستی زۆر بڵێم، ئەگەر من بۆ خۆم بیروباوەڕم بپارێزم ئیدی هەرگیز هەڵە ناکەم، من هیچ شتێك فرێ نادەم، من تێناگەم، من ئەمە دەزانم کە گرنگ نییە لەگەڵ چ کەسێکدا دەدوێم، من هەرگیز ناتوانم داوای ئەو شتە بکەم کە دەمەوێت، ئاوڕ لەمن بدەوە، من کەسێکی بەناوبانگ نیم، من هەرگیز نەمبیستووە، هیچ کەسێك هەرگیز گوێ بۆ ئەوە ناگرێت کە من دەیڵێم، من هەمیشە بۆ وتنی شتێك ئامادەم، بەڵام هێشتا ئامادە نیم، پێویست ناکات پێت بڵێم بیر لەچی دەکەمەوە، تۆ دەبێت بیزانیت.

مارتای بیست و سێ ساڵ دایکێکی تەنیایە بیروباوەڕەکانی خۆی وەك کەسێکی پەیام وەرگر بەم وشانە دەردەبڕێت: من ناتوانم باوەڕ بەوە بکەم کە سەرقاڵی نووسینی ئەم بابەتەم، بەر لەوەی کە بدوێم، لەپڕ هاوار دەکەم، بەتایبەت لەگەڵ منداڵە سێ ساڵانەکەم، وا بیر ناکەمەوە کاتێك کە لەگەڵ منداڵ یان دایك و باوکم پەیوەندی بەرپا دەکەم، پەیوەندی وەرگرێکی باش بم، بەهۆی ئەوەی کە بەڕاستی بەشێوەیەکی ورد و گونجاو گوێم بۆ ڕانەدێراون، بەباشی لەگەڵ دۆستەکانمدا پەیوەندی دروست دەکەم و ئەوەی کە ئەوان دەربارەی دەدوێن، تێیدەگەم، وا هەست دەکەم لەسەر ڕێگەی دۆستەکانمدا گیرساومەتەوە، من لەکاردا هێندە پەیوەندی دروست ناکەم، لەگفتوگۆ کردن دەربارەی ئەوەی کە بیر دەکەمەوە زۆر دەترسم، چونکە وا بیر دەکەمەوە ئەوان پێم پێدەکەنن و هەڵەم لێدەگرن.

جان کە بەرنامە داڕێژەری کۆمپیوتەرە دەڵێت: من دەربارەی ئەوەی کە لەژینگەی کاردا دەیڵێم کەسێکی ڕاشکا و ڕوونم، هەمیشە گوێ بۆ خەڵکی ڕادەدێرم، لەدە کەس نۆ کەسیان بەڕوونی پەیامی من تێدەگەن، وا گومان دەبەم کە لەدروستکردنی پەیوەندی بەسەرووی خۆشمەوە سەرکەوتووم، من هەرگیز لەمەی کە بەبیرێکی نوێوە و لەگەڵ کەسانی دیکەدا پەیوەندی دەکەم، ناترسم، چونکە دەزانم سەرۆکەکانی من کەسانێکی کۆمەڵایەتی باشن و گوێ بۆ ئەوە ڕادەدێرن کە دەیڵێم، لەماڵەوە لەڕووی بەرپاکردنی پەیوەندییەوە دڵنیا نیم، هەمیشە بیر دەکەمەوە، منداڵەکانم ئەوەی کە دەبێت بەئەوانی بڵێم لایان ماندووکەرانە دێتە پێش چاو، وا گومان دەکەم کاتێك کە ئەوان بۆ گفتوگۆ کردن دێنە لام، من لەوە سەرقاڵترم کە گوێ بگرم، ئەگەری ئەوە هەیە کە ئەوان لەگفتوگۆ کردن لەگەڵ مندا دەترسن.

شرلی مامۆستایەکە و ئەم وتانەی بۆ

وتن پێیە: من هەمیشە رووخسەت دەدەم منداڵەکانی قوتابخانە هەر لەیەکەمین رۆژەوە بزانن کە لەقوتابخانەدا چ کەسێك سەرۆکە، کارێك کە دەبێت ئەنجامی بدەم بریتییە لەهاوار کردن بەسەریاندا و ئەوانیش دەبێت گوێ بگرن، من باوەڕم وایە کە ئەم کارانە زۆربەی کات ڕاست ودروستن. من ئاگاداری ئەم بابەتەم کە هەرگیز روون نییە ئایا ئەوان لەمن تێدەگەن یان نەخێر، چونکە وا نایەتە پێش چاو کە ئەوان تامەزرۆ بن دەستەکانیان بەرز بکەنەوە و پرسیارێك بکەن، رەنگە زۆر هەرەشەیان لێبکەم، بەلام باوەڕم هەیە کە هەرگیز ئەوەی کە داوایان لێدەکەم، ئەنجامی نادەن، گرنگ نییە کە من چەندێك دادو سکالاَ دەکەم، رەنگە من بەنیازم دەربارەی ئەو رەوشەی کە لەگەڵ ئەواندا دەجولێمەوە، زیاتر قسە بکەم، بەلام ڕاست و دروست نازانم دەبێت چ شتێك بگۆڕم، ماوەیەکی زۆرە کە بەمشێوەیە رەفتار دەکەم.

دیویدی بەڕێوەبەری کارخانە چیرۆکێکی تەواو جیاوازی هەیە: من هەمیشە کاتم بۆ نمایشکردنی پیشەیی بۆ مشتەرییەکانم هەیە و وا بیر دەکەمەوە لەدروستکردنی پەیوەندیدا کەسێکی سەرکەوتووم، سەیری چاوی مشتەریەکانم دەکەم، بەڕاشکاوی قسە دەکەم ودەبمە هۆی ئەوەی کە ئەوان هەست بەئارامی بکەن، کاتێك کە لەگەڵیاندا دەدوێم هەندێجار سوعبەتیان لەگەڵدا دەکەم و ئیدی ئەوان تێدەگەن کە پێویست ناکات لەبازرگانیدا هێندەش جیدی بێت.

من لەبەرپاکردنی پەیوەندیدا لەگەڵ هاوسەر و منداڵەکانیشمدا ئاسوودەم، ئەوە دەزانم کە ئەوان هەمیشە دەربارەی مەسەلە جیاوازەکان لەپێشنیارم دەپرسن، من هەوڵ دەدەم هەموو هەفتەیەك بۆ قسەکردن و دانیشتن دەربارەی بابەتە گرنگەکان لەگەڵ هاوسەرەکەمدا ڕێك بخەم، هەروەها ئەوەشم لەپێش چاو گرتووە کە هەر ئەم شێوەیەش لەگەڵ منداڵەکانیشمدا بەکار بێنم، ئەمە نەخشەڕێژییەکی زۆر گرنگە، بەڵی من لەسەدا نەوەدی کاتەکان لەبەرپاکردنی پەیوەندیدا سەرکەوتووم.

هەنووکە نموونە گەلێکت خوێندەوە، هەندێك لەبۆچوون و بیروباوەڕی خۆت دەربارەی کەسی بەرپاکەری پەیوەندی بنووسە. ئەو نووسینانە دەتوانن ڕستەگەلێکی سادە یان هاوشێوەی نموونە و لێکۆڵینەوەکانی ئێمە بن.

بیروباوەڕێك دەربارەی منداڵان

پێناسەی ئەو بیروباوەڕانەی کە دەربارەی خۆمان لەپێگەی دایك و باوکدا هەمانە بەهەمان ئەندازەی پێناسەی ئەو بیروباوەڕانەی کە دەربارەی منداڵەکانی خۆمان یان منداڵان بەشێوەی گشتی هەمانە، گرنگە.

وەرە سەرەتا لەمنداڵەکان بڕوانین، ئایا هەروەك شرلی باوەڕت وایە کە منداڵان دەبێت ببینرێن و نەبیسترێن؟ ئایا تۆش باوەڕت وایە منداڵان دەبێت بەشێوەیەکی یەکسان هەرەشەیان لێبکرێت؟ ئایا باوەڕت وایە کە منداڵان سەبارەت بەرەفتاریان دەبێت ڕێنمایی ڕاشکاوانە وەرگرن و دەبێت بەها گەلێکی رووتیان پێبدرێت کە پێی بژین.

پێشتر بیروباوەڕی خۆت دەربارەی منداڵەکانی خۆت یان منداڵان بەشێوەیەکی گشتی نووسی، کەم و زۆرێك لەم بۆچوون و بیروباوەڕانەی خوارەوەدا، دەتوانیت بیرو باوەڕەکانی خۆت ببینیتەوە:

منداڵان شادی بەخشن، منداڵان دەبێت ببینرێن نەك ئەوەی کە ببیسترێن، کوڕەکان دەبنە کوڕ، کچە بچووکەکان دەبێت خانمە بچووکەکان بن، منداڵان دەبێت ئەوەی کە دەیڵێن ئەنجامی بدەن، منداڵان دەبێت ڕێز لەگەورەکانی خۆیان بگرن، منداڵەکەی من هەرگیز دەست وەرناداتە ژیانی منەوە، ژیان ململانێیەکە کاتێك منداڵت هەیە، منداڵان کاتێك کە لەخەودان باشترن، منداڵان دەبێت بەهۆی ئەوەی کە هەن جێگەی سۆز و خۆشەویستی و ڕێزبن، من لەگەڵ منداڵەکانمدا وەك کەسێك ڕەفتار دەکەم، هەرگیز منداڵەکان بێدەنگ مەکە، هەمیشە دەستەمۆی منداڵەکان بە، منداڵان بێ هاورێ و پشت و پەنان، منداڵان هەمیشە ئێمە بەرەو سنورداریێتی رادەکێشن، هیچ کاتێك رووخسەت نەدەیت منداڵان خۆیان بەبەرزتر بزانن، هەمیشە منداڵەکەت بخەرە ژێر چاودێرییەوە، منداڵەکانی من رەفتارێکی کامڵ و تەواویان هەیە و منداڵەکانی من لەمنداڵەکانی تۆ زیرەکترن.

کاتێك کە خاوەنی چەند منداڵێکیت، ئەوا بۆ ژیانی خۆت پەیوەندیت هەیە پێیانەوە، ئێستا بۆچوون و بیروباوەڕی خۆت دەربارەی منداڵان بژمێرە.

بیروباوەڕ لە پێگەی دایك وباوکدا

چ بیروباوەڕێك ئێوە لەپێگەی دایە و بابە، مامۆستا، باوەگەورە و دایە گەورە، سەرپەرشتیاری منداڵاندا دەپارێزێت؟ ئایا تۆ پێتوایە کە دایە و بابەیەك یان مامۆستایەکی بەسوود و باشیت و ئەگەر وایە، بۆچی کاریگەریت؟ ئەگەر لەسەدا سەد لەپێگەی سەرپەرشتی منداڵەکاندا کاریگەر نیت، لەچ زەمینەیەکدا کاریگەر نیت؟ ئایا دەزانیت بۆچی؟ لەپێگەی دایە و بابەدا چ باوەڕێکت پێ قەبوڵە؟ (ئەگەر تۆ لەپێگەی دایە و بابەدا نیت کەواتە زۆر بەسادەیی ناونیشانێکی دیکە لەجیاتی دابنێ).

لێرەدا هەندێك بۆچوون و بیروباوەڕی

هاوبەش لەلایەن دایە و بابەوە دەخرێتەڕوو:

دایە و بابە بەپرسیارێتییەکی قورسیان لەئەستۆدایە، ڕۆڵی دایە و بابە هەبوون بەمانای سەرگەرمی نایەت، دایە و بابە هەمیشە لەپەرێشانی خۆیاندا دەسووتێن، باوکان دەبێت لەپێگەیەکدا بن کە منداڵەکان فێری ڕێکوپێکی بکەن، منداڵان دەبێت تەمبێ بکرێن، منداڵان نابێت تەمبێ بکرێن، ئەوە بەرپرسیارێتی دایکە کە چاودێری منداڵەکان بکات، ئەوە بەرپرسایرێتی باوکە کە ئیمکانیات بۆ خێزانەکە فەراهەم بکات، لەپێگەی دایە و بابە بووندا خۆی بۆ خۆی سەرگەرمییەکە، لەپێگەی دایە و بابە بووندا شانازییەکە بۆ خۆی، منداڵەکان لەموڵکایەتی ئێمەدا نین، دایە و بابە بوون چێژهێنەرە، منداڵەکان گەورەترین مامۆستای ئێمەن، دەبێت هەمیشە بەنەرمی لەگەڵ منداڵەکاندا مامەڵە بکەین، دەبێت لەبەرامبەر دنیای واقیعیدا منداڵەکان بپارێزرێن، هیچ کەسێك منداڵی شەیتان و هاروهاجی خۆش ناوێت، من لەمنداڵان ناگەم، من باوکێك یان دایکێکی بێئومێدم، منداڵان دەبێت هەمیشە باش و بەسوود بن، ئەگەر لەمنداڵەکان بێئاگا بین، ئەوا بەجێمان دەهێڵن، تۆ دەتوانیت هەمیشە بەسەر منداڵاندا سەرکەویت.

هەنوکە بیروباوەڕی خۆت دەربارەی دایە و بابەی منداڵان، هاوڕێ لەگەڵ ئەو بەڵگانەی کە بۆچی لەم پێگەیەدا کاریگەر یان ناکاریگەریت، ڕیزبەندی بکە.

باوەڕ و بیروباوەڕی کەسانی دیکە

ئەگەر لەنێو کۆمەڵێکدا بوویت ئەوا بیروباوەڕی کەسانی دیکە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەمەدا کە ئێوە چۆن دایە و بابەیەکن کاریگەری دەبێت. ئەگەر هاوبەشێکت هەیە، پێت وایە هاوبەشەکەت دەربارەی ڕۆڵی دایە و بابە چ بیروباوەڕێکی هەیە؟ هەڵبەتە لەم نموونەیەدا مەگەر بەراستی لەهاوبەشەکەی خۆت بپرسیت، ئەگەرنا واگریمانە بکە کە ئەم تێڕوانینانە، بیروبۆچوونی ئەون، گریمانەی خۆت دەربارەی بیروباوەڕی هاوبەشەکەی خۆت بنووسە، پاشان بیروبۆچوونەکانی ئەو بەبیروباوەڕی خۆت (دەربارەی ڕۆڵی دایە و بابە) بەراورد بکە، هەندێك لەم دوو پۆلە بیروباوەڕە بەجۆرێك لەجۆرەکان هاوتا نین، یان وەك یەك نین؟ ئایا لەم بیروباوەڕانەدا هیچ دژایەتییەك دەبینیت، ئایا تێدەگەیت کە ئەم بیروباوەڕانە چۆن کاریگەری تۆ لەپێگەی دایە و بابەدا دەردەخەن؟ کاتێك دەگەینە ئەم خاڵە دەبینین لەنێوەندی فێرکاریدا گفتوگۆ لەگەڵ منداڵاندا، دایە و بابە هەمیشە تامەزرۆن کە جیاوازییەکانیان پۆلێن بکەن و ڕێگەیەك بۆ ڕێکخستنی بیروباوەڕەکانیان بدۆزنەوە، هەندێجاریش ئەمە نەشیاوە و ئەوان دەبێت ئەوە قەبووڵ بکەن کە هاوبەشەکانیان بیروباوەڕێکی جیاواز لەخۆیان هەیە، هەر ئەم جیاوازییەشە کە ئێمە وەك مرۆڤێکی گرنگ دەسازێنێت. هەروەها تۆش دەتوانیت ببینیت کە دۆزینەوەی بیروباوەڕ پرۆسەیەکی تەواو ڕوونە، ئەنجامی ئەم دۆزینەوەیە وردەکارییەکی زیاتر دەربارەی خۆیی و ئەو لێهاتووییانەی کە بەهۆیانەوە پەیوەندی بەرپا دەکەین، فێرکاری دەکەین یان لەپێگەی دایە و بابەدا هەڵسوکەوت دەکەین، نیشاندەدات، بەئەنجامدانی ئەم مەشقە، پوختەیەك لەگرنگترین ئەو شتانەی کە دەربارەی خۆت فێریان دەبیت چین؟ کورتە بابەتێکی خۆت بنووسە.

بەهاکانی ژیانی تۆ

لەپەیوەندی کۆمەڵایەتیدا بەهاکانی خۆمان دەردەبرین، بەهاکان شتانێکن کە بۆ ئێمە گرنگی زۆریان هەیە، شتانێکن کە ئەنگێزەمان پێدەبەخشن و شتانێکن کە یارمەتیمان دەدەن بڕیار بدەین کە ئایا ڕەفتار و کارو کردەوەی ئێمە باشن یان باش نین، بۆنموونە ڕەنگە من بەهۆی ئەوەی نووسەرم ئەفراندن بەبەهایەکی باڵا دابنێم، کەچی کەسانی دیکە ڕەنگە گاڵتە بەبەها باڵاکان بکەن وپارە یان تەندروستی یان گەشت یان عیشق لەبەرچاوبگرن، هەمووان باوەڕیان بەدەستەیەك بەها هەیە کە ڕۆڵی زۆر بنەڕەتی دەبینن لەناساندنی ئێمە بەیەکدی.

ئەگەر دەتویست کە دە خاڵ لەگرنگترین ئەو تایبەتمەندییانەی کە بەبەهاداریان دەزانیت بتژماردنایە، ئەوا چی و چی دەبوون؟ بەڵام سەرەتا وەرە سەیری ئەو بەهایانە بکەین کە هەندێك لەدایە و بابەکان کردوویانە بەپێرستێك:

*مارتا دە شت لەگرنگترین بەهاکان لەژیانی خۆیدا بەمشێوەیە ڕیزبەندی دەکات: دۆستان، چالاکی، ئارامی جەستە، ڕاستگۆیی، پارە، عیشق، خێزان، پشووەکان، میوزیك، هونەر.

*جان پێرستێکی تەواو جیاوازی هەبوو: زەماوەند، بازرگانی، ڕاستگۆیی، گەشت، توانایی، دۆست، وەرزش، تەندروستی، چێژ.

* لیستەکەی شەرلی جیاواز بوو: پشووەکان، پارە، ئەدەبیات، مەعریفە، باوەڕ و متمانە، خێزان، دۆست، کارو سەرگەرمی.

هەر لەسەر ئەم بنچینەیە دە دانە لەگرنگترین بەهاکانی ژیانی خۆت بکە بەلیستێك.

بەهاکان لە پەیوەندیدا

ئەگەر بەشێوەیەکی ورد چاوێك بخشێنیت بەو بەهایانەدا، ئەوا دەبینیت

کە لەقەڵەمڕەویی ژیاندان، ئەگەر دۆستان و ئارامی جەستە لەسەرەوەی لیستەکەی تۆدان ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە کە تەرکیز و جەسووری سەرەکی لەسەر بەشی بازرگانی ژیاندایە، ئەگەر مەعریفە و ئەدەبی لای تۆ گرنگن گومانی من ئەمەیە کە کتێبخانەیەکی تەواوت هەیە لەماڵەوە.

هەنوکە لەپەیوەندیدا لەگەڵ منداڵانێکدا کە سەروکاریت لەگەڵیاندا هەیە، پێنج بەها لەپێش چاو بگرە کە زۆرترین گرنگی هەیە، بەرلەئەنجامدانی ئەم کارە، هەندێک لەو پێڕستانەی خوارەوەی دایە و بابەکانی ئێمە بخوێنەرەوە.

مارتا پێنج تایبەتمەندی خوارەوەی وەك گرنگترین بەهاکانی خۆی لەپەیوەندی لەگەڵ منداڵاندا پێڕست کردوە: عیشق، چێژ، دۆستی، پەروەردە و ڕێکخستن.

پێڕستی جان بەمشێوەیەیە: عیشق، بەشداری، فێربوون، ڕێنمایی، خۆش بەسەر بردن.

لیستەکەی شرلی ئەم بەهایانەی خوارەوە لەخۆ دەگرێت: ڕێکوپێکی، فێربوون، دەستەبەربوونی سەرکەوتن، چاودێری.

ئەمەش لیستەکەی دیویدە: سەرکەوتن، ئەنگێزە، دڵنیابوون، بەشداری، عیشق.

هەنوکە با بڕۆینە پێشەوە و پێنج بەها لەگرنگترین بەهاکانی خۆمان لەپەیوەندی لەگەڵ منداڵەکانی خۆمان یان لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە چاودێرییان دەکەین، بکەینە لیستێك، سەرنج بدە لەچاوخشاندن بەلیستی بەهاکانی خۆتدا چی شتێك لەبارەی خۆتەوە فێر دەبیت، ئایا ئەم بەهایانە لەچۆنیەتی پەروەردەی منداڵەکانتدا ڕەنگ دەداتەوە؟ ئایا بەهاکان لەچۆنیەتی پەیوەندییەکانی تۆ و منداڵەکەتدا ڕەنگ دەداتەوە؟

من پێموایە کە بەهاکان بەدروستی ئەو کارە دەکەن، بەهاکان ڕۆڵێکی زۆر گرنگ لەژیانی ئێمەدا دەگێڕن.

بەهاکانی من لەپەیوەندی بەمنداڵانەوە بریتین لە: عیشق، بەشداری، هێزبەخشین، پاداشت پێدان و خوێندن.

ئەگەر بڕیار بووایە کە من یەك بەهام لەبەرچاو بگرتایە کە هەموو ئەم تایبەتمەندییانەی تێدا بووایە، ئەوا بەهای پەروەردەو فێرکردنم هەڵدەبژارد. کاتێك کە ئێمە عیشق دەردەبڕین، بەشداری دەکەین و هێز و پاداشت دەبەخشینە منداڵەکان، لەپرۆسەی پەروەردەدا هەمیشە لەشێوەیەك لەشێوەکانی فێرکردندایین هەرچییەك کە ئەنجامی

دەدەین و هەر شتێك کە دەیڵێین و هەر هەستێك کە دەریدەبڕین، ئەوا شتێك فێری منداڵەکانمان دەکات، جا چ مامۆستا یان باوك یان دایك بین،جا چ باوەگەورە یان دایە گەورە یان پیشەنگێکی فێرکار بین بۆ منداڵەکانمان. ئێمە وشە، کارو کردەوە، یان زۆرێك لەبیروبۆچوونی خۆمانیان فێر دەکەین. هەڵبەتە زانیاریەکی زۆر هەیە کە چۆن لەگەڵ منداڵەکانماندا پەیوەندی بەرپا بکەین و ئێمە بەسانایی دەتوانین بیر لەڕێنماییەکانی هەموو کارناسان بکەینەوە و تێرامێنین. چۆنیەتی بەرپاکردنی پەیوەندی بەرامبەرانە لەگەڵ منداڵەکانماندا بەتەواوی پەیوەستە بەتوانایی ئێمەوە لەبەرپاکردنی پەیوەندی لەگەڵ ئەواندا. بەشێوەیەکی گشتی کاتێك کە ئێمە پەیوەندییان لەگەڵدا بەرپادەکەین ئەوا لەڕاستیدا لەپەیوەندی کردنداین لەگەڵ بیروباوەڕی خۆمان و منداڵەکان و بەهاکانی خۆمان دەربارەی ژیان و منداڵ.

کەواتە ئەمە هەقیقەتی هەیە کە ئێمە بۆ هەر پەیوەندیەك لەگەڵ منداڵدا تا ئەندازەیەکی زۆر مێژووی کەسێتی خۆمان و خودی خۆمان دروست دەکەین. کاتێك کە ناچار دەبین ئاگادار بین لەبیروباوەڕ و بەهاکانی خۆمان، هەندێجار دەتوانین کە بەڵگەکانی سەرکەوتوویی یان سەرنەکەوتوویی پەیوەندیەکانی خۆمان لەگەڵ منداڵان و پەیوەندی بەرامبەرانە لەگەڵ منداڵاندا لەم لاولاوە کۆبکەینەوە. کاتێك کە فێردەبین پەیوەندی دروست بکەین و بەشێوەیەکی واقیعی لەپەیوەندیدا بین لەگەڵ منداڵەکانماندا، ئەوا باقی کاروبارەکانی دیکە ئاسانە. تەنیا ئەو کاتانە پەیوەندی ئاسان دەبێت

کە ئەنگێزە ببەخشینە منداڵەکان و پەروەردەیان بکەین.گفتوگۆیان لەگەڵدا ئەنجام بدەین بەر لەپەرێشانی و خراپ تێگەیشتن بگرین و تەنیا بەرامبەر بەئەوان عیشق بورژێنین.

بەسەرنجدان لەو فشارەی هەنووکە دەکەوێتە سەر منداڵان و دایە و بابەکان کارێکی لەم چەشنە ئاسان نییە.

فشاری سەر دایە و بابەکان

"مت" و "بف" دە ساڵە زەماوەندییان کردووە. ئەوان و دوو منداڵەکەیان "تام"ی هەشت ساڵەو "سارا"ی شەش ساڵە لەناوچەی خۆرئاوای شاری"سیدنی" دەژین."مت" هەموو ڕۆژێك دەبێت لانی کەم دوو سەعات بۆ چوون و گەڕانەوە بۆ سەر کار بچێتە دەرەوە و دوواجار "بف" یش لەپێگەی مامۆستای ئامادەییدا گەڕاوەتە سەرکارەکەی.

مت لەکارەکەیدا نیگەرانی هەبووە، ئەو پانزە ساڵە لەکۆمپانیایەکدا سەرقاڵی کارکردنە، بەڵام زیاتر لەهەژدە مانگە کە بازرگانی کردن تیایدا وەستانێکی بەخۆوە بینیوە، زۆرێك لەهاوکارەکانی ئەو لەکارەکانیان دەرکراون و متیش لەمە نارەحەتە کە ڕەنگە کەسی دواتر ئەو بێت. کارەکەی بفیش کاتییە، بەجۆرێك وەك ئەوەی کە ئەو لەبری مامۆستایەك کە لانەی منداڵانی وازلێهێناوە، دەڕواتە سەرکار، هەردووکیان بەشێوەیەکی بەرچاو نارەحەت و غەمبارن. ڕۆژێك بف بەخێرایی لەسەر کارەکەی گەڕایەوەبۆ ماڵەوە تا نانی ئێوارە دروست بکات، بەڵام کاتێك کە مت گەڕایەوە بۆ ماڵەوە نانی نێوەڕۆ ئامادە نەبوو بەهۆی ئەوەی کە ماندوو برسی بوو، نارەحەت نەبوو، سارا دەیویست شتێك نیشانی باوکی بدات کە ئەو ڕۆژە لەقوتابخانە دروستی کردبوو، بەڵام مت حەزی لەبیرکردنەوە نەبوو دەربارەی ئەو شتە، بف نارەحەت بوو و دەستی دایە ڕەخنە گرتن لەمت کە هیچ کاتێکی خۆی لەمنداڵەکانیدا بەخەرج نادات، دەمەقاڵە درێژەی کێشا و کاتێك کە هەرکەسێك لەپشتی مێزەکەوە دانیشت هەموو شتێك ئارام بوو، نازانم ئایا تا ئێستا سەردەم و کاتێك بووە کە ڕۆڵی دایە و بابەکان ئاسان بێت، ئەم ڕۆژانە دایە و بابەکان تەنانەت بەراورد بەڕابردوو ڕووبەڕووی فشارێکی زۆرتر بوونەتەوە، ئەم فشارانە لەسێ لایەنی سەرەکی خود، کار و پەیوەندی بەرامبەر لەگەڵ هاوسەردا سەرهەڵدەدات. هەڵبەتە پەروەردەکردنی منداڵان بەتەنیایی بەهۆی نەبوونی یار و یاوەر ویارمەتی لەبەرپرسیارێتی پەروەردەییدا فشار دروست دەکات.

دایە و بابە ڕەنگە چەندین بەرپرسیارێتی دارایی جۆراوجۆر ئەزمون بکەن وزۆربەی ئەو کاروبارانەی وەك مەترسی بیکاری و فشارێك کە لەو بەرپرسیارێتیانەوە دروست دەبێت کە لەکارو پیشەدا هەن، ئەزمونی بکەن. سەرۆکێك کە هەتە دەبێت وەڵامی بدەیتەوە یا لانی کەم ئەو کەسەی کە لەسەرەوەی تۆوەیە و یان کارێکی ئازاد کە هەتە و تەواوی نیگەرانیەکانی بەڕێوەبردنی خۆت بەئەستۆ دەگریت. ژنانێك وەك "بف" بەزۆری سەروکاریان لەگەڵ دوو کاردا هەیە: هەم بەڕێوەبردنی ماڵەوە و چاودێریکردنی منداڵان و هاوسەر و هەروەها کارێکی دیکە کە ڕەنگە بەتەنیایی هەموو ئەو شتانەی هەبێت کە پێشتر باسمان کردن، هەموو سەرپەرشیاران خوازیاری باشترینن بۆ منداڵەکانیان و ئەم باشترینانە، وانەی یاری باڵە، یانەی وەرزشی، ڤیدیۆ، میوانی و پشوو لەخۆبگرێت. ئەم لیستە هەر بەو جۆرە درێژەی دەبێت.

هەموو ئەمانەش پارەیان دەوێت، فشار بۆ دەستەبەرکردنی داهاتی پێویست بۆ بەدیهێنانی شێوە ژیانێکی لەم چەشنە ڕەنگە ببێتەهۆی کەمتوانایی و کەنارگیری. ئەو دایە و بابانەی کە بەهەر بیانویەك هاوسەرەکانی خۆیانیان لەکەناردا نییە کێشەی چاودێری و ئاگاداری کردنی منداڵەکانیان هەیە لەدەرەوەی قوتابخانە. ئەم بابەتەش دواجار بۆ ئەوان گران کۆتایی پێدێت. کێشەی نەچونەسەر کار کاتێك کە منداڵ نەخۆش دەکەوێت یان ڕووداوێکی بۆ ڕوودەدات کە ئەسڵەن پێویست بەوتن ناکات، خاوەنکارەکان بەشێوەیەکی گشتی مامەڵەیەکی باشیان نییە لەگەڵ ئەو کارمەندانەی بەهۆی چاودێریکردنی منداڵە نەخۆشەکانیان نارۆنە سەر کارەکانیان. ئەم مەسەلەیەش دەتوانێت ببێتەهۆی دروست کردنی هەستی نائارامی لەپاراستنی کار و پیشەی دایە و بابەکاندا. کار و ماڵەوە بەزۆری لەململانێیەکی ڕاستەوخۆدان لەگەڵ یەکدیدا. کاتێك کە لەکار دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە بەشێوەیەکی گشتی ماندوو بێگیانیت. بێگومان دەبێت سوود لەگەنجینەی وزەی دەروونی-جەستەیی خۆت وەربگریت تا کارەکانی پەیوەست بەماڵەوە ئەنجام بدەیت. کاتێك بۆ گەیاندنی منداڵەکان، یارمەتیدانیان لەئەنجامدانی ئەرکەکانیان و هەروەها کاتێك بۆ پەروەردەکردن و یاریکردن لەگەڵیاندا پەیدا بکەیت، ئەوا تەنیا بیرکردنەوە لەم ئەرکانە خۆی بۆ خۆی ماندو و بێزارکەرە. نەك تەنیا بەرپرسیارێتییەکانی ژیان و خێزان بگرە بەرپرسیارێتی بەخۆدا ڕاگەیشتنیش لەگۆڕێدایە. تەرخان کردنی کاتێك بۆ خۆت لەکاتێکدا کە گرفتار و سەرقاڵیت، زۆر دژوار دەبێت، نەك تەنیا تەرخان

کردنی کاتێك بۆ خۆت، دژوارە، بەڵکو دابین کردنی کاتێك بۆ بایەخدان بەپەیوەندی خۆت لەگەڵ هاوسەرەکەت تا پەیوەندیتان بەباشی درێژەپێبدەیت کارێکی پێویستە بۆیە دەبێت کاتێك بۆ هاوسەرەکەتان لەبەرچاو بگریت. ئەگەر هەستت کرد لەلایەن هاوسەرەکەتەوە میهر و خۆشەویستیت پێنابەخشرێت. ئەوا عیشق نواندن و ئاگادار بوون دژوارتر دەبێت، هەموو پەیوەندییەك لەگەڵ بەرامبەردا، کارێکی دەوێت.

وێڕای ئەم فشارە سێ لایەنانە، ئەو بەرپرسیارێتییەی کە لەبەرامبەر دایە و بابەی خۆماندا هەمانە، هەڵبەتە ئەگەر هێشتا لەگەڵماندا بن و لەژیاندا بن. ئەمە لەکاتێکدایە ئەگەر گرفتاری وەدەستخستنی کاتێکیش بین بۆ دۆست و هاوڕێکانی خۆشمان.

دایە و بابە تەنیا کەسانێکن لەژێر باری فشارەکانی کۆمەڵگەی ئەمڕۆدا ڕەنج دەبەن، وەرە چاوێك بگێڕین بەوفشارانەدا کە منداڵەکان لەژیاندا ڕووبەڕووی دەبنەوە.

ئەو فشارانەی کە دەکەوێتە سەرشانی منداڵان

"جولی" کچێکی هەشت ساڵانەی خۆشەویستە و بەشێوەیەکی سەرەکی لەقوتابخانە باش هەڵسوکەوت دەکات لەگەڵ دوو هاوڕێکەیدا "ئادەم" و "جیمز" پەیوەندییەکی باشی هەیە، جولی لەقوتابخانە دەربارەی خوێندن و وەرزش چاوەڕوانییەکی زۆری لەخۆی هەیە. هەموو ساڵێك ئەو لەتیپی ئەلفی یاری تۆپی سەلەدا یاری دەکرد و هەموو ساڵێك ئەو یەکێك بووە لەسێ کەسی یەکەمی پۆلەکە. ئەم ساڵ بەرنامە چڕوپڕەکانی ئەو هێندە ئەوی دووچاری فشاری دەروونی کردووە کە کاتی گەیشتنی ئەزموونەکانی کۆتایی ساڵ ئەو بەهۆی ئازاری سکەوە کە دواتر دەرکەوت بەهۆی زامی گەدەوە ئازاری دەکێشا، ئەمە بووەیە هۆی ئەوەی کە ئەو چەند ڕۆژێك لەقوتابخانەدا ئامادە نەبێت و زۆرێك لەکارە گرنگەکانی قوتابخانەی لەدەست بچێت و بەشێوەیەکی بەرچاو نمرەکانی دابەزن، چونکە هەمیشە بەهۆی ئەرکی هەفتانەوە ماندوو بوو. لەکۆتایی هەفتەدا ئەو هەمیشە لەگەڵ هاوڕێکانیدا گفتوگۆ و چەلەحانەی دەکرد، بێگومان جولی شێوە ژیانێکی هاوسەنگی بەڕێوەنەدەبرد.

هەروەك لەچیرۆکەکەی جولیدا دەبینین، منداڵەکانیش بەئەندازەی ئێمە دەچنە ژێر باری فشارەوە، تەنیا جۆرێك لەم فشارانە لەگەڵ یەکدیدا جیاوازن. فشارگەلێك لەلایەن خێزانەوە، قوتابخانەوە، خۆیان و هاوتەمەنەکانیانەوە دەکەوێتە سەریان. فشارەکانی قوتابخانە دەشێت خۆی لەبەدەستهێنانی ڕەزامەندی مامۆستا و خواستەکانی مامۆستا و هەروەها دروستکردنی دۆستایەتی و پاراستنی ئەو دۆستاییانەدا ببینێتەوە. لەکاتێکدا کە منداڵان زۆرترین هەستیارێتییان سەبارەت بەبریندار بوونی هەستی خۆیان هەیە وا دێتەپێش چاو هەمیشە سەبارەت بەو مەسەلانەی کە خۆیان دەبنە هۆی زیان، هەستیارێتییەك نیشان نادەن، منداڵەکان کاتێك کە بوونی منداڵێکی باوەڕبەخۆ لەگۆڕێدا بێت دەتوانن زۆر وێرانکەر بن. ئەو فشارەی کە لەلایەن هاوتەمەنەکانیانەوەیە لەهەر تەمەنێکدا دەتوانێت گرنگ و بنەڕەتی بێت و تامەزرۆیی قەبوڵکردنی واقیعی بوون لای تازە پێگەیشتووان زۆر زۆرە. هەندێك لەمنداڵەکان هەروەك جولی تەنانەت لەتەمەنی سەرەتاییشدا چەندین پێوەری گەورە بۆ خۆیان لەپێشچاو دەگرن.ئەم پێوەرانە پێوەرگەلێکی وەك فێرکاری و وەرزشی وچەندین پێوەری بەشکۆ لەچالاکییەکانی خۆش بەسەر بردن و دۆستایەتی لەخۆدەگرێت. ئەو منداڵانەی کە چاوەڕوانی ناواقیعیبینانە لەپێشچاو دەگرن بۆ خۆیان بەزۆری لەهەندێك بۆچوون و بیروباوەڕی سنووردارکەردا پێکەوە هاوبەشن کە هەندێك لەم بیروباروەرانە لەخوارەوە هاتوون:

من دەبێت باشترین بم، ئەگەر تیپ و گروپ دروست نەکەم ئەوا هەرەس دێنم، دەبێت وەك کەسانی دیکە بم ئەگەر نا ئەوان منیان خۆش ناوێت، من کاتێك بەهام هەیە کە سەربکەوم، من دەبێت هەژموونم هەبێت بەسەر دۆستەکانمدا، ئەگەر یەکەم نەبم ئەوا دایەو بابە منیان ناوێت.

ئێمە گەورەکان کە چاودێری منداڵەکان دەکەین دەبێت دان بەو ڕاستییەدا بنێین کە لەپەیوەندیەکانی خۆماندا لەگەڵ ئەواندا، نەك تەنیا بیروبۆچوون و بەهاکانی خۆمان، بگرە هەڵگری ئەو هەست و هەستیارێتیانەشین کە لەفشارە کەسییەکانی خۆمانەوە دروستدەبن، هەروەها منداڵەکانیش لەهەر پەیوەندییەکدا بەها و بیروباوەڕ و فشارەکانی خۆیانیان هەڵگرتووە. شتێك کە لەهەموو ئەم حاڵەتانەدا زۆر گرنگە بریتییە لەهەماهەنگی وسازگاری، واتە ئەوەی کە ئێمە بیری لێدەکەینەوە و هەستی پێدەکەین و ئەنجامی دەدەین هەموویان پێکەوە هەماهەنگ بن،پێکەوە چاوێك دەخشێنین بەزەمینەی هەستەکاندا.

هەستەکان

ئایا دەزانیت بێ وتنی تەنانەت یەك وشەش دەتوانیت بەسانایی لەگەڵ هەستەکانی منداڵدا پەیوەندی دروست بکەیت. منداڵان لەخودی خۆیاندا لەئێمە وردتر و بەهۆشترن، ئایا سەرنجت نەداوە کە منداڵەکان جۆری ئەو ڕەفتارەی کە تۆ بکاتە ماددەیەکی خام و ببێتەهۆی

کاردانەوەی تۆ، دەناسنەوە.ڕاست و دروست هەروەك ئەمە وایە كە ئەوان لەدەروونی خۆیاندا بوونەوەرێكیان هەیە كە پێیان دەڵێت "بەڵێ ئەمە ئەو كارەیە كە دەبێت ئەنجامی بدەم تا بتوانم وەڵام وەربگرم"

بەداخەوە بۆ هەندێك لەمنداڵان هەر وەڵامێك لەوەڵام نەبیستن باشترە و هەر لەبەر ئەم هۆیەش ئەوان پێویستیان بەئاوڕلێدانەوەیە، هەرگیز سەرنجت لەمە داوە كە منداڵەكان لەكوێوە دەزانن كە تۆ چ كاتێك نارەحەت و پەرێشانیت؟ هەندێجار منداڵەكان دەستەكانیان لەسەر شانت دادەنێن و دەڵێن "نارەحەت مەبە" بێئەوەی ئەوەی كە تۆ تەنانەت بەوشەیەكیش باست لەنارەحەتیەكەی خۆت كردبێت ولەڕاستیدا وات بیرنەكردوەتەوە كە تۆ لەبەر ئەوان نارەحەتیەكەی خۆتت شاردۆتەوە. كاتێك كە هەستیاری لەگۆڕێدا بێت ئەوا منداڵەكان زۆر زیرەك و وردبینن، بچوكترین نیشانەی هەست و وروژانیان نیشان بدە و ئینجا بڕوانە كە چۆن وەك سەگێكی پۆلیسی دەیدۆزنەوە. ڕەنگە تۆ سەرت سوڕبمێنێت كە ئەمە پەیوەندی بەمەوە چییە؟ وەڵامەكە ئەمەیە: زۆر پەیوەندیدارە، ئێمە ئەگەر تەنانەت بۆ گەیاندنی هەستی خۆمان بۆ منداڵەكان زار بكەینەوە ئەوان هەرچی ڕستەی باش و ئاماژەپێدراوە لەدوورەوە هەڵیدەبژێرن، ئالێرەدایە كە هاوخوێنیتان دێتەئاراوە.

ئایا تا ئێستا چیرۆكێكت بۆ منداڵێك گێڕاوەتەوە كە ڕاستەقینە نەبووبێت و سەرسام و حەیران بووبیت لەتێڕوانینی وردی چاوە گەورەكانی ئەو؟ منداڵەكان درۆ دۆزەرەوەی دەروونییان هەیە و هەر لەبەر ئەم هۆیەشە كە لەكاتی بەرپاكردنی پەیوەندی لەگەڵ منداڵاندا دەبێت كردار و وتارەكان پێكەوە هەماهەنگبن و لەبابەتەكانی داهاتوودا لەبارەی گونجان وهەماهەنگی دەدوێین.

ئێمە لەگەڵ منداڵەكانماندا پەیوەندییەكی هەستیاری بەرپادەكەین كە تورەیی، پەرێشانی، ترس، عیشق و قەبوولكردن لەخۆدەگرێت. كاتێك كە لەگەڵ منداڵەكەتدا پەیوەندی بەرپادەكەیت ئەوا ئەو بێ سەرنجدان لەوەی كە دەیڵێیت دەزانێت كە بەڕاستی تۆ چ هەستێكت هەیە. لەبەرئەوە شاردنەوەی هەستەكان لەمنداڵ یان هەوڵدان بۆ دروستكردنی هەستێك بەڕووخسار جیاواز لەو هەستە ڕاستی و واقیعیەیەی كە هەتە، هیچ سوودێكی نییە، ئەمە هەمان ناهەماهەنگییە، دایە و بابەكان كامڵ نین هەرگیزیش كامڵ نابن، كەواتە بۆچی كاتێك كە بەڕاستی ڕەفتارێكی منداڵێكمان لا پەسەند نییە دەیشارینەوە، بۆچی كاتێك كە بەراستی نارەحەتین وا دەنوێنین كە خۆشحاڵین، دڵنیابە منداڵەكان هەموو شتێك دەزانن و كاتێك كە تۆ وەك كەسی دوو ڕوو بناسن،

ئەوا متمانەی ئەوان بەتۆ لەقۆناغەکانی دیکەی ژیاندا کێشەدار و دژوار دەبێت. دڵنیام کە تۆش هاورایت لەمەدا کە دەرخستنی راستی و هەقیقەت باشترین رێگەیە بۆ بەرپاکردنی پەیوەندی لەگەڵ منداڵاندا، هەروەها کاتێك کە رەفتاری ناهەماهەنگ و شاردنەوەی هەستەکان چەسپا، ئیدی گۆرینی ئەم رەفتارانە دەبێتە کێشە. کەواتە هەرچی خێراترە با پەیوەندییەکی راستگۆیانە دروست بکەین، نالێم بەمنداڵەکە بڵی بابەنوئێل بوونی نییە، من تەنیا پێشنیاری ئەوە دەکەم تا ئەوجێیەی کە دەتوانیت لەدروستکردنی پەیوەندیدا لەگەڵ منداڵاندا راستگۆبە.

دایە و بابەی راست ودروست هەمیشە لەگەڵ منداڵەکانیاندا روڕاستن، واتە منداڵان کاتێك گفتۆکردن لەگەڵ دایە و بابەدا لەساڵەکانی سەرەتای ژیان و ساڵە سەختەکانی نەوجەوانیدا هەست بەئارامی دەکەن، ئەگەر زانیت خووت بەشاردنەوەی هەست و ئیحساساتی خۆت گرتووە لەمنداڵەکانت ئەوا دەسبەجێ بەخۆتدا بچۆرەوە و لەسەرخۆ هانی خۆت بدەلەسەر گۆرینی ئەم رەفتارە، هەڵبەتە ئەمە بەم مانایە نایەت کە تۆ دایە و بابەیەکی خراپیت.

هەرچۆنێك بێت ئەگەری ئەوە هەیە کە ئەم کارەت بۆ چاودێریکردنی منداڵەکەت ئەنجام دابێت، خۆت بەدەستدانە گۆرینی رەفتارێك پابەند بکە تا بەئاراستەی هەماهەنگێکی هەرچی زۆرترە، بەرەو پێشەوە برۆیت. رەنگە بتوانیت شوێنێك بۆ مەشق و راهێنان بۆنموونە لەسەر مێزی نانخواردن، هەڵبژێریت. هەموو شەوێك لەسەر مێزی نانخواردن هەوڵبدە لەهەوڵ و کۆششێکی دەستەجەمیدا لەگەڵ منداڵەکانتدا روڕاست و راستگۆ بیت، تەنانەت ئەگەر ئەم کارەش بۆتەهۆی ئەوەی کە رەفتاری ئەوانیش لەگەڵ تۆدا بگۆردرێن، لەکاتێکدا کە لەم حاڵەتەدا بتوانیت بەئاسانی پەیوەندی بەرپا بکەیت ئەوا هەڵسە بەگشتاندنی حاڵەتەکە بەسەر حاڵەت و مەسەلەکانی دیکەشدا، ئەوا لەسەرخۆ تێدەگەیت کە بێئاگایانە رەفتارێکی نوێت بینیوەتەوە و هەستەکانت، بیر و بۆچوونەکانت ،کارو وشە، هەموویان وێنایەکی راستگۆیانە لەتۆ دەخەنەروو. هەڵەکان بەگەنجینە بژمێرە و ئەگەر پێویستە بەئارامییەوە پێش بکەوە. ناتوانیت کە خوو عادەت و رەفتارەکانی رابردوو بەیەك سات و بەشێوەی کتوپر دەسبەرداری بیت.

لەبیرمان نەچێت دایە و بابە بۆ ئەو بەرپرسیارێتی و ئەرکە پەروەردە ناکرێن کە لەسەرشانیانە، بەڵکو بەدرێژایی کار و چالاکی فێری بەرپرسیارێتی خۆیان دەبن، و ئەمە دەرفەتێکە بۆ تۆ کە سوود لەهەندێك زانیاری وەربگریت کە بەبەهایەکی بەرامبەرانە بۆ منداڵەکەت زیاد دەکەیت، بەئاراستەی هاوخوانی و هاوئاهەنگی لەگەڵ منداڵەکەتدا هەوڵ بدەیت، کەواتە بۆچی ئەم کارە نەکەین.

ئارەزووی من ئەمەیە کە بەخوێندنەوەی ئەم بەشە و ئەو راهێنانەی کە لێرەدا هەیە دیدێك سەبارەت بەبیروباوەر، بەهاکان و دەربرینی هەستەکانی خۆت پەیدا بکەیت و چۆن ئەمانە بەنموونەی پەیوەندییەکانی خۆتەوە پەیوەست بکەیت.

ئەم زانیارییانە بۆ سوود لێوەرگرتن لەبەشەکانی دواییدا دەخەینە لاوە، چاوێك دەخشێنین بەوەڵامی ئەم پرسیارە وروژێنەرەدا "پەیوەندی لەکەیەوە دەست پێدەکات؟ "وەڵامی ئەم پرسیارە لەبەشی دووەمی ئەم بابەتەدا باسی دەکەین، بەڵام پوختەی ئەوەی کە شایانی سوود لێوەرگرتنە لەم بابەتەدا لەخوارەوە دەیخەینە روو:

- پەیوەندی شتێکە بەرفراوانتر لەبەخشین و وەرگرتنی پەیامێك.
- پەیوەندی لەلەهەردوو بەشی زارەکی ونازارەکی پێکدێت.
-گرنگ ئەمەیە کە بۆ بەرپاکردنی پەیوەندی لەگەڵ منداڵاندا ئامانجێکمان هەبێت. بۆنموونە - دروستکردنی پەیوەندی شەفاف و بەدیدێکی پۆزەتیڤەوە یان دروستکردنی پەیوەندی بۆ زیادکردنی باوەربەخۆبوون بێت.
- زۆرێك لەپسپۆران لەو باوەرەدان کە ئێمە لەپێگەی دایە و بابەدا، پێویستە منداڵان تا گەیشتن بەتەمەنی باڵق بوون بیانپارێزین و ئازادییان پێ ببخشین تا بگەنە سەربەخۆیی.
- ئێمە لەرێی مەعریفە و بیروباوەر، بەهاو و هەستەکانەوە پەیوەندی لەگەڵ منداڵاندا دروستدەکەین.
-خاڵی گرنگ ئەمەیە کە لەپەیوەندیماندا لەگەڵ منداڵاندا بەراستگۆیی و هەماهەنگییەوە مامەڵە بکەین.
-گرنگ ئەمەیە لەبیرمان بێت، کە هەم دایە و بابەکان و هەم منداڵەکان لەژێر فشاردان و لەپەیوەندییەکانیشیاندا لەگەڵ یەکدیدا ئەو هەستانەیان لەگەڵدایە کە لەئەم فشارانەوە دروست دەبن.

لەفارسییەوە:

جەمال محەمەد هەڵەبجەیی

سەرچاوە:

ازاد و صمیمی بافرزاندن، ئالیسۆن مۆلانی، وەرگێرانی بۆ فارسی:مەهدی حاجی ئسماعیل، چاپخانەی کنشر/دانژە، چاپی دووەم.

تیۆری شێواوی

جەمال موحەمەد ئەمین

تیـــۆری شـــێواوی Chaos Theory دادەنرێت بەنوێتریـــن تیۆری بیرکاری و فیزیایی کـــە هەندێجار بەتیۆری کوێرانە دەناســـرێت، ئەو تیۆریە مامەڵە کردنە لەگەڵ سیســـتمی جوڵاوی نـــا هێڵی کە جۆرێـــك لەڕەفتـــاری کوێرانەیـــی یان شـــێواوی پێوە دیـــارە. ئـــەو ڕەفتارە کوێرانەییـــە یان لەڕێـــی دیارینەکردنی مەرجـــە ســـەرەتاییەکانەوەیە کـــە بەکاریگەری پەپولە دەناسرێتButterfly Effect و یان لەڕێی سروشـــتی فیزیایی ئەگەرەکانی میکانیکی کوانتاوە دەبێت! تیۆری شـــێواوی هەوڵی ئەوە دەدات کە ئەو سیستمە شاراوەیە بدۆزێتەوە کە وا لەپشت ئەو شـــێواوی و کوێرانەییەوەیە تـــا بگاتـــە یاسـا و ڕێســـایەکی وا بۆ لێکۆڵینەوە لەو جۆرە سیستمانەی وەك جوڵەی شلگازەکان و پێشبینی لەهەواڵی کەشناسی و کۆمەڵەی خۆر و جوڵەی بازاڕ و پشکە ئابورییەکان و زیادبوونی ژمارەی دانیشـــتووان و... تادوایـــی. بەتایبەتی هەواڵەکانی پێشـــبینیکردنی کەشناسی کە زۆرجـــار وەك خۆی دەرناچێت و ئەو وردیەی پێـــوە دیار نابێت. یەکەم کەس کـــە لەتیۆری شـــێواوی کۆڵییەوە زانای کەشناســـی ئەدوارد لۆرنتز بوو، لەساڵی 1960دا، لۆرنتز کاری لەســـەر گرفتی پێشـــبینی کەشناســـی دەکـــرد لەڕێی کۆمپیوتەرێکەوە کە نموونەیەکی لاسایی کردنەوەی گۆڕانەکانی کەشـــی تێدا بوو کە پێکهاتبوو لە 12 هاوکێشە دەربارەی کـــەش، بەرنامەکە بەشـــێوەی تیۆری پێشبینی لەکەشوهەوا دەکرد. لەیەکێك لەڕۆژەکانی ســـاڵی 1961دا ئەو ویستی زنجیرەیەکی دیاریکـــراو لەهەژمارکردن ببینێت بۆ جاری دووەم و بۆ ئەوەی کات زۆر نەبـــات ئەو لەجیاتی لەســـەرەتاوە دەست پێبکات لەناوەڕاستەوە دەستی پێکرد، کاتێك دەگەڕێتەوە بۆ ســـەرەتا دەبینێت کە زنجیرەکە بەتەواوی گۆڕاوە کە دەبوایە بەهەمان شـــێوەی بنەڕەتی خـــۆی بوایە.! لەکۆتاییـــدا لۆرنتز توانی ڕاڤەی شـــتەکان بکات، کۆمپیوتەرەکە ژمارەکانی خەزن کردووە بەشەش خانەی دەیی لەمیمۆریەکەیدا، بەڵام تەنیا ســـێ ژمـــارەی دەیی دەردەکـــەوت، و کاتێك لۆرنتز ژمارەیەکی دیکەی لەناوەڕاستەوە خســـتە نێو زنجیرەکە، کۆمپیوتەرەکە ژمارەیەکـــی بۆ دەردەخات کە لە ســـێ خانەی دەیی پێکدێت و ئەوە دەبێتەهۆی ڕوودانی جیاوازییەکی کەم لەگەڵ ژمارە بنەڕەتییەکە، هەرچەندە ئەو جیاوازییە زۆر کەمە، بـــەڵام لەزنجیرەکەدا گەورە دەبێت.

بیری ئەو کاتە وابوو کە نزیککردنەوەی ژمارە بۆ سێ خانەی دەیی زۆر ورد دەبێت ئیتر ئەوە نەدەزانرا کە فیزیاوییەکان تووشی گرفت دەبن بەو جیاوازییە زۆر کەمانەی لەمەرجەکانی سەرەتای تاقیکردنەوەکانیانەوە دەبێت، بەڵام لۆرنتز ئەو بیرەی گۆڕی و ئەو کاریگەرییەی بەناوی کاریگەری پەپولەوە ناساند، جیاوازی کەم لەسەرەتای تاقیکردنەوەیەك یان چەماوەی تاقیکردنەوەکە ئەوەندە کەم دەبێت هەروەك باڵی پەپولەیە، بەڵام لەدواییدا ئەو جیاوازییە زۆر گەورە دەبێت کە لەهەژماردنەکانی کەشناسیدا لەوانەیە ببێتەهۆی ڕوودانی زریان و باهۆزێکی زۆر بەهێز لەناوچەیەکدا. نزیك کردنەوەی ژمارەکان بەبڕی زۆر کەم لەیەکتری دەبێتە هۆی جیاوازی زۆر لەچەماوەکانی هەژماردنەکانی کەشناسیدا کە ئەوەش وای لەلۆرنتز کرد بگاتە ئەوەی کە زۆر ستەمە بتوانرێت بەوردی پێشبینی لەکەشوهەوا بکرێت، بۆیە لۆرنتز تیۆریەکی دارشت کە لەدواییدا بەناوی تیۆری شێواوییەوە یان پشێوییەوە ناسرا.

لۆرنتز گەرا بەدوای سیستمێکی دیکەدا واتە کۆمەڵێك هاوکێشەی دی ئاسانتر لە 12 هاوکێشەکەی پێشووی، بۆ دەست پێکردن بەهەژماردنەکانی لەبواری کەشناسیدا، بۆ ئەوەش نمونەیەکی داهێنا کە بەرەورەوەی ئاوی دەناسرێت، و لە 3 هاوکێشە پێکدێت، لۆرنتز سەر لەنوێ لەمیانەی نموونە نوێیەکەیەوە هەستیارییەکی وردی بەدەست هێنا بۆ مەرجەکانی دەست پێکردن، نموونەکە وێنەیەکی شێواوی دەدا کە هێڵکارییەکەی دەگۆڕا بەگۆڕانی مەرجە سەرەتاییەکانی، بەڵام ئەوەی سەیر بوو ئەوە بوو کە هەموو کاتێك شێوەی هێڵکارییەکە وەك لوولپێچێکی دوو لۆ دەردەچوو لێکدانەوەی ئەوەش پێشتر وابوو کە یان بارەکە دەگاتە بارێکی جێگیر و گۆڕاوەکان دەگەنە بڕی نەگۆڕیان و یان جوڵەی بەپات (دەوری) دروست دەبێت لەسەرهەمان ڕێڕەوەکانی پێشووی بەبەردەوامی. بەڵام لۆرنتز لەنموونەکەیدا تێبینی کرد کە جوڵەکان بەڵێ دووبارە دەبنەوە، بەڵام وەك یەك نین بۆیە جوڵەکە بەپات نابێت. ئەو جۆرە جوڵەیە ناونرا بەکێشکردنی لۆرنتز.

سەرەتاکانی بیرکردنەوە

زۆر لەکۆنەوە مرۆڤ درکی بەوە کردووە کە هۆکارە پچووکەکان لەوانەیە ببنەهۆی ئەنجامی گەورەی چاوەڕوان نەکراو دەربارەی زاناکانیش پێشبینی ئەوەیان کردووە کە لەهەندێکی سیستمەکاندا ئەگەری گۆڕانی پچووك و کەم لەمەرجە سەرەتاییەکاندا ڕوویدات دەبێتەهۆی ڕوودانی ئەنجامی زۆر جیاواز، بەجۆرێکی وا کە چاوەڕوانکردن یان پێشبینیکردن بێ سوود دەبێت، زانای بیرکاری فەرەنسی جاك ئادامار لەکۆتاییەکانی سەدەی نۆزدەهەمدا ئەم بیردۆزەی سەلماند: جوڵەی پنتێکی ماددی بێ لێکخشاندن لەسەر ڕوویەکی ساف بەتەواوی پشت دەبەستێت بەمەرجە سەرەتاییەکانی ئەو جوڵەیە بۆ نموونە تۆپەکانی بلیارد کە ئێمە ناتوانین پێشبینی لەئاراستەی جوڵەکانیان بکەین کاتێك سیانیان بەر یەك دەکەون لەسەر تاوڵەکە.

زانا بیر دۆهەم باش لەوە گەیشتبوو کە مەبەستی بیردۆزەکەی ئادامار چییە، بۆیە لەساڵی 1906 دا لێکۆڵینەوەیەکی بڵاوکردەوە کە جەختی لەوە کردەوە پێشبینی لەو بارانەی کە مەرجە سەرەتاییەکان ڕوون نەبن کارێکی بێ سوود دەبێت.

بەڵام هێنری بوانکاریە کە بەباوکی تیۆری شێواوی دادەنرێت نەچوو بەلای ئەو لێکۆڵینەوانە و یان تێبینی نەکرد. لەساڵی 1908 دا بوانکاریە کتێبێکی بڵاوکردەوە بەناوی (العلم و المنهج) کە تێیدا ئاماژە بەوە دەدات ڕێکەوت هۆکاری یەکلاکەرەوەیە لەهەندێك لەسیستمەکاندا کە هەندێك لەهۆکارە سەرەتاییەکانیان نازانین، کاری ئەو 3 زانایەی پێشوو فەرامۆش کرا کاتێك تیۆری کوانتا پەیدا بوو و هۆکاری زۆر پێشکەوتوو نەبوو بۆ زیاتر لێکۆڵینەوە لەکارەکانیان.

لەساڵی 1908 دا هەسارەی نپتۆن دۆزرایەوە کە خۆشییەکی زۆری خستە نێو ناوەندە زانستییەکانی ئەوکاتە بەتایبەتی لایەنگرانی میکانیکی نیوتنی کلاسیکی، چونکە ئەو دۆزینەوەیە بەند بوو بەلادانی کەم لەخولگەی هەسارەی ئۆرانۆس. لەساڵی 1889 دا، ناچاوەڕوانکراوێك ڕوویدا کە شای نەرویج خەڵاتێکی دانا بۆ ئەو کەسەی ئەم گرفتە چارەسەر بکات ئەویش ئەمە بوو: ئایا کۆمەڵەی خۆر جێگیرە یان نا؟ بوانکاریە گرفتەکەی کردەوە و خەڵاتەکەی وەرگرت، بەڵام هاوڕێیەکی خۆی هەندێك هەڵەی لەهەژماردنەکانیدا دۆزییەوە بۆیە ماوەی شەش مانگیان دا بەبوانکاریە تا ئەو هەڵانە چارە بکات ئەگینا خەڵاتەکەی لێوەردەگیرێتەوە و ئەویش نەیتوانی ئەو کارە بکات. و زیاد لەوەش بوانکاریە گەیشتە هەندێك ئەنجام کە تێروانینی ئەوکاتە بۆ گەردوونی هەڵگێرایەوە ئەو تێروانینەی کە لەسەر بنچینەی میکانیکی نیوتن دانرابوو، بۆیە لەساڵی 1890 دا لێکۆڵینەوەیەکی بڵاو کردەوە تێیدا باس لەوە دەکات کە میکانیکی نیوتن ناتوانێت چارە بۆ 3 تەن دانێت کە جوڵەی خۆر و زەوی و مانگە، و بینی کە جیاوازی کەم لەمەرجە سەرەتاییەکاندا دەبێتە هۆی جیاوازی زۆر لەئەنجامەکاندا، ئەوەش سنووری پێشبینیەکان دەبەزێنێت،

ئیتر بەو جۆرە دۆزینەوەكانی بوانكاریە چاوپۆشــی كرد لەمیكانیكــی نیوتنی كە مەرجــە ســەرەتاییەكان فەرامۆش دەكات.

وەڵامــە نەرێنیەكەی كــە بوانكاریە پێی گەیشــت ئەنجامی ئەرێنی باشــی لێكەوتەوە بۆ تیۆری شێواوی، پاش 80 ساڵ و لەســەرەتاكانی ساڵی 1963 دا ئەدوارد لۆرنتز بیركاریەكەی بوانكاریای بەكارهێنا بۆ دانانی نموونەیەكی بیركاری ســادە بۆ رێكخراوەی كەشناســی، كە لــە 3 هاوكێشــەی جیــاكاری ناهێڵی پێكەوە بەســتراو پێكدێن. و ئەو توانی لەمیانەی دەرخســتنی رێــژەی گۆران لەپلەی گەرمــی و خێرایی بــا هەندێك ئەنجامی سەرسورهێنەر بەدەست بێنێت كــە رەفتــاری زۆر ئاڵــۆزی دەبێت كە لەو ســێ هاوكێشــانەوە بەدەست دێن. هەروەهــا ئەنجامەكان ئەوە دەردەخەن كە رەفتاری رێكخراوەی هاوكێشــەكان زۆر پشــت دەبەستێت بەوردی لەمەرجە ســەرەتاییەكانی نموونــە بیركارییەكە. لۆرنتز بەرِوونی ناوەرۆكی دۆزینەوەكەی روونكردەوە و دەڵێت ئەگەر هەڵە هەبێت لەچاودێــری مەرجە ســەرەتاییەكانی رێكخراوەكە ئەوەش كارێكە هەر دەبێت ببێت ئەوكاتە پێشبینی كردنێكی وردی باری داهاتــووی سیســتمەكە كارێكی ستەم دەبێت.

لۆرنتز وەســفی ئەو سیســتمانەی كــردووە كە بەتەواوی پشــت بەمەرجە ســەرەتاییەكان دەبەســتێت وەسفی كردوون بەكاریگەری پەپولە، ئەو زاراوە ناوازەیە دەگەرێتەوە بۆ ئەم گوزارشتە، كاتێــك پەپولەیــەك لەهۆنــگ كۆنــگ باڵەكانی رادەوەشێنێت ئەوا زنجیرەیەك لەگێژەڵوكە لــەتەكســاس دروســت دەكات!

سیستمی شــێواو زۆر هەستیارە بۆ مەرجە ســەرەتاییەكان، ئەو شــێواویە دەبێتەهۆی گواســتنەوەی سیستمەكە بۆ بارێكی ناجێگیر كە بەكامبڵی شــێواو دەناسرێتCampbell و ئەوەش هاورِێیە لەگەڵ ئاڵۆزی سروشت و زانست.

لەلێكۆڵینەوەكــەی بــۆ لاســایی كردنــەوە لای لۆرنتز، زانــای بیركاری رۆنیە تۆم پێشــنیاری ئــەوەی كرد كە پێــی دەووترێت تیۆری كارەســاتەكان catastrophe theory یــان وەســفی بیركارییانەی چۆنییەتی لق لێبوونەوەی سیستمی شێواو.

لەلێكۆڵینەوەی بۆ راهاتنی ئاڵۆز كە بوانكاریا و لۆرنتز و بریفۆجین بەكاریان هێنا، هەردوو زانا بۆرمان باكارد و كریس لانكتــۆن پەرەیاندا بەتیــۆری لێواری شــێواو واتە edge of chaos كە بەو پێیە وزەی دەرپەریو و گۆرانكارییەكانی لەنێو سیســتمەكەدا گۆرانی بێ كۆتایی دروســت دەكەن كە یــان ئەنجامەكان گــەورە دەبن و یان پچــووك دەبنەوە. ئــەوەش لەگۆرانی رەوگەییدا روودەدات واتــە phase transition بــۆ تەوژمی شێواو، گۆرانی رەوگەیش بۆ سیستمەكە

بریتییە لەگۆڕانی سیستمەکە لەبارێکەوە بۆ بارێکی دیکە، کە لەوانەیە ببێتە هۆی سەرلەنوێ ڕێکخستنەوەی سیستمەکە بەشێوەیەکی تەواو یان بەشێوەیەکی چاوەڕواننەکراو.

پاش هەموو ئەو لێکۆڵینەوانە تیۆری شێواو یان زانستی نا هێڵیnon-linear science هەر وەك ڕەشەبا بەربووە گیانی زانست و لەهەموو لایەکەوە توێژینەوە پەیدا بوو لەهەموو بوارەکانی زانستدا و چەمکەکانی تیۆری شێواو و ئاڵۆز چوونە نێو بوارەکانی بایۆلۆژی و ئامار و ئابووری و کۆمەڵناسی و تادوایی.

ڕژێم و ناجێگیری لە شێواویدا

ڕژێم order، دۆزینەوە و دیاریکردنی ڕژێم یان نیزامێك کارێکی گرنگە بۆ زاناکان و مێژوو نووسان و هونەرمەندان و هەموو چینەکانی دیکەی کۆمەڵ. بیرکاریانە گوزارش لەنیزام دەکرێت بەهێڵی بەیانی، بۆ نموونە هێڵێکی ڕاست ڕژێمێکە بۆ خۆی ،چونکە لەچەند هێڵێکی ڕاستەوە شێوەیەك دروست دەکرێت، بەکورتی بۆ نیزام لەهەموو شتێکدا هەیە هەتا لەشێواویشدا کە ئەویش بەنیزامە، هەموو ڕووداوێکی کوێرانەش هەر بەپێی ڕژێم و نیزامی تایبەت بەخۆی دەبێت ئەگەر وانییە چۆن ئەو ڕووداوانە یەك بەدوای یەکدا دێن و چۆن لەیەکتر جیا دەکرێنەوە ئەگەر بەپێی ڕژێم و نیزامێك نەبن؟

نیزام لەسروشتدا و لەڕێکخراوە فیزیاییەکاندا بەوە جیا دەکرێتەوە کە سنوردار نییە، بەڵام لەهەمان کاتدا ڕژێمێکی زۆر ورد و زیرەکە، بۆ نموونە ئاوێك زۆر بەهێمنی و خشۆکانە بەنێو جۆگەیەکدا دەڕوات کە جۆگەکە ڕێك و پاك بێت، بەڵام کاتێك بەربەستێك دێتە بەردەمی ئەوا هەڵدەچێت و تێکدەچێت واتە شێواوی دروست بوو بەکاری چەند ڕەگەزێکی پچووکتر، بەڵام بەپێی نیزامێك!

ئەو شانۆیەی کە گۆڕان و ڕووداوەکانی ڕێکخراوەیەکی تێدا ڕوودەدات پێی دەوترێت فەزای بار یان فەزای ڕەوگە، space phase ،لەڕووی بیرکارییەوە لەو فەزایەدا بۆ هەموو پێکنەرێك یان دانەیەك یان خاڵێك بەرامبەرەکەی گۆڕاوێك هەیە لەڕێکخراوەکەدا، بەمانایەکی دی هەر خاڵێك لەو فەزایەدا وەسفێکی تەواوی بارێك لەبارە شیاوەکانی ڕێکخراوەکە دەدات. تیۆری شێواوی ئەوەمان فێردەکات کە ڕێکخراوە ناهێڵییەکان شێوازێکی ناوازە و نالۆژیکیانە وەردەگرێت، چونکە دەشێت ملکەچی زۆر هۆکاری ئەرێنی و نەرێنی ببێت، بۆیە دەکرێت جێگیری و ناجێگیری بەرهەم بێت، و دەشێت پێکەوە بەستراوبن و بەیەکدالکان ڕووبدات لەمیانەی لێك نزیکبوونەوە و یان جیابوونەوە و پارچە بوون ڕووبدات و هەتا گۆڕانی تەقینەوەیی ڕووبدات، واتە بۆئەوەی شێواوی ڕووبدات پێویستە ڕێکخراوەیەکی هەستیار هەبێت بۆ مەرجە سەرەتاییەکان و ئێمە کاتێك لەو ڕێکخراوە نا هێڵیانە تێدەگەین دەبینین کە هەروەك ئەوەیە لەژیانماندا ڕوودەدەن.

ناجێگیری

ناجێگیری instability بریتییە لەئاڵۆزی کە لەشێواوی دینامیکیدا دروست دەبێت وەك لۆرنتز باسی دەکات بریتییە لەبارەکانی دوور بوون لەهاوسەنگییەوە، وشەی هاوسەنگی دیمەنی دەریاچەیەکی هێمن بیر دێنێتەوە، باری هێمنی و وەستاویش بەیەکێك لەپێناسەکانی هاوسەنگی دادەنرێت، بەڵام پێویستە بۆ هاوسەنگی هاوسەنگکردن واتە balance هەبێت، باری هاوسەنگی زۆر دەگمەنە ببێت لەڕێکخراوە دینامیکییە ئاڵۆزەکان، یان ئەوە جۆرێکە لەقۆناغی هاوسەنگی کاتی، بەڵام تا ڕێکخراوەکە ئاڵۆزتر بێت شێواوی و گۆڕانکاری و پشێوی زیاتر جێگیری و هاوسەنگی لەق دەکات وەك بریفۆگین و وستن گێرش بۆی دەچن. کاتێك ڕێکخراوەکە تووشی تێکچوون دەبێت بۆیە داخوازی لەسەر وزە زیاد دەکات تا ڕێکخراوەکە بەپێکبەستوویی بمێنێتەوە، جێگیری لەبوونیادی هەموو ڕێکخراوەکاندا هەیە کە ڕێکخراوەی زیندوو و نازیندوەکان ئۆرگانی و نائۆرگانی دەگرێتەوە.

گۆڕانکاری ناوەکی یان دەرەکی دەبێتەهۆی گۆڕان لەڕێکخراوەکە لەجێگیرییەوە بۆ ناجێگیری، بەڵام ئەوە بەهۆی هەر گۆڕانێکی ئاسایی و سادەوە ڕوونادات بەڵکو ئەوە دەکەوێتە سەر بڕ و شێوەی ئەو گۆڕانەی یان ئەو تێکچوونە و هاوڕێ لەگەڵ پلەی هەستیاری ڕێکخراوەکە بۆ ئەو گۆڕانە، پێویستە ئەوانە باس بکرێن پێش ئەوەی باس لەناجێگیری ڕێکخراوەیەك بکرێت. هەندێجار ڕێکخراوەکە پێویستی بەزیاد لەجۆرێك لەتێکچوون هەیە تا بگۆڕێت بۆ ناجێگیر.

بریفۆجین و وستن گێرش باس لەو کێبرکێیەی نێوان جێگیری لەمیانەی بەردەوامییەوە و ناجێگیری لەمیانەی گۆڕانکارییەوە دەکەن. و لەو کێبرکێیەوە جێگیری شلۆق threshold of stability دروست دەبێت کە دەری دەخات لەکام گۆڕانکاری و شێواویدا ڕێکخراوەکە لەجێگیرییەوە دەگۆڕێت بۆ ناجێگیری؟

تیۆری شێواو بەدوای لێکۆڵینەوە لەڕێکخراوەیەك دەگەڕێت کە سیفەتی گشتی ڕەفتاری شێواوی هەیە بۆ مەودایەکی دوور.

چارەسەرە شێواوییەکان لەگەڕاندان بەدوای چۆنییەتی ڕەفتاری ڕێکخراوەکە لەداهاتوودا، چارەسەرە کاتییە نزیکەکان لەوانەیە پێمان بڵێت کەی سێ هەسارە لەخولگە هێلکەییەکانیاندا ڕیز دەبن، بەڵام چارەسەرە چۆنییەکان پێمان دەڵێن کە چۆن ئەو خولگانە هێلکەیی دەبن و بۆچی خولگەکان بازنەیی یان بڕگە هاوتا نابن؟

و تیۆری شێواوی بەدوای سیفەتەکانی هەموو چارەسەرییەکانی ئەو ڕێکخراوە دەگەڕێت و چۆنییەتی گۆڕانی ڕەفتاری ڕێکخراوەکە.

ڕێکخراوە وەك تۆپێکی پچووکە کە لەبنی قاپێکی قوڵدا بێت و هاتووچۆ بکات لەئەنجامی ئەوەی شێواوییەك ڕووی تێبکات، بەڵام لەکۆتاییدا هەر دەگاتە باری هاوسەنگی و جێگیری و وەستاوی. هەروەها کاتژمێرێك کە تووشی ڕاوەشاندنێك دەبێت ئەوا تووشی شێواویەك دەبێت، بەڵام زۆر نابات دەچێتەوە باری جێگیری خۆی.

دەڵێن ئەو ڕێکخراوانە بۆ خۆیان جێگیرن، بەڵام ڕێکخراوە ناجێگیرەکان و نادەورییەکان بەرگەی ئەو شێواویە گچکانە ناگرن و لەئەنجامدا ڕەفتارێکی ئاڵۆزی وا دەردەبڕن کە زۆر ستەمە پێشبینی بکرێت لەپێوانە کردنەکان و ئەو کات کوێرانە دەبێت و ناتوانرێت پێشبینی زۆر ورد بکرێت لەدیاردەکان بۆ نموونە دیاردە کەشناسییەکان و زانینی هۆکارەکانی گۆڕانی کەش‌وهەوای زەوی.

سەرچاوەکان:

1. http://ar.wikipedia.org
2. hazemsakeek.com
3. www.marefa.org/index

هەرچەندە شیرینە، بەڵام ژەهرە

شەکری سپی لەسەدا سەد ماددەیەکی کیمیاییە و لەکاتی کرداری ڕیکتیفیکێشن یان دووبارە پاڵاوتنیدا سەرجەم توخمە خۆراکییە بەسوودەکانی لەدەست دەدات، تەنیا بۆماوەی یەك هەفتە وازی لێبێنە، ئەو کاتە هەست دەکەیت خواردنی شەکر چ کاریگەرییەکی خراپی بۆ سەر جەستەت هەیە.

ئاشکرایە شەکر ماددەیەکە هیچ تووخمێکی تیادا نییە تەنیا تاوزە دەبەخشێت و لەبناغەدا لەڕووەکی وەك قامیشی شەکر وەردەگیرێت کە ئاوگێکی شیرینی هەیە، ئەم قامیشە لەڕێی کوڵان و چەند کردارێکی میکانیکی و کیمیاییەوە شەکری سپی ئامادە دەکرێت، ئەمەش لەڕێی تێکەڵاو کردنی ئاوگەکەوە دەبێت لەگەڵ ئاوو ماددەی (جیردا پاشان گەرم دەکرێت تا زۆربەی ئاوەکە دەبێت بەهەڵم و پاشان لەڕێی بەتاڵ کردنەوەی هەواییەوە هەموو هەواکەی لێدەردەکێشرێت و بۆ دەنکۆڵەی ڕەق دەگۆڕێت، دواتر جارێکی دیکە گەرم دەکرێتەوە تا ئەو دەنکۆڵانە دەتوێنەوە و پاشان لەڕێی پاڵیوگەیەك لەخەڵوزی ڕووەکی جارێکی دیکە چڕ دەکرێنەو و دوایی لەڕێی هاڕراوەی ئێسکەوە سپی دەکرێتەوە ئەنجامی کرداری ڕێکتیفیکێشن ئەو شەکرە سپییەیە کە بەکاری دەهێنین و لەسەدا سەد ماددەیەکی کیمیاییە، چونکە بەهۆی کرداری ڕێکتیفیکێشنەوە شەست و چوار تووخمی لەدەستداوە، وەك توخمە کانزاییەکان و کالیسیۆم و ئاسن و مەنگەنیز و فۆسفات و گۆگرد و هەموو ڤیتامین و ترشە ئەمینییەکان هەروەها ڕیشاڵ و چەوری و ئەنزیمەکان.

ئەوەی زۆر کەس نایزانێت ئەوەیە خۆراك کردارێکی تەواوکارییە هەموو ماددەیەکی خۆراکی پێویستی بەسەرجەم ئەو توخمانەیە کە پێش کرداری ڕێکتیفیکێشن تیادایەتی تا جەستە بتوانێت هەرسی بکات و خانەکانی سوودی لێوەربگرن، کاتێك شەکری سپی دێتە ناو جەستەوە، جەستە ناچار دەبێت هەموو توخمە خۆراکییە زیندوو پێویستەکان بەکاربێنێت تا ئەو شەکرە هەرس بکات، جەستە کالیسیۆم و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم لەخانە جیاوازەکانی جەستەوە دەهێنێت تا بتوانێت سوود لەو شەکرە سپییە وەربگرێت. مەترسییەکەش لێرەدا دەردەکەوێت کاتێك جەستە ئەوەندە کالیسیۆم ڕادەکێشێت تا شەکری پێ هەرس بکات تووشی کنۆچکەبوونی ئێسك و کلۆربوونی ددان دەبێت بەتایبەتی لەکاتێکدا کە جەستە بڕی پێویستی لەو کانزا پێویستانە خەزن نەکردووە.

بۆ هاوسەنگ پێکردنی شەکری سپی ئەوانەی کە هەرس نەکراون لەشێوەی ماددەی ژەهراویدا لەمێشك و کۆئەندامی دەماردا کۆدەبنەوە و بەمە دەڵێن ژەهراوی بوونی کاربۆنی کە دەبێتەهۆی خێرابوونی مردنی خانەکان و خراپ بوونی توانا ئەقڵییەکان لای کەسانی بەتەمەن و کەمتوانایی تەرکیز کردن لەمنداڵاندا، وێڕای کاریگەری خراپییان بۆ سەر ددان و تووشبوونی بەکلۆریی هەروەها ئەو ژەهرانە دەبنەهۆی دروست بوونی بەردی گورچیلە و زراو.

لەلایەکی دیکە زۆر بەکارهێنان و خواردنی شەکر دەبێتەهۆی هیلاك بوونی پەنکریاس و بێ توانایی لەدەردانی بڕی پێویست لەئینسۆلین و بەمەش ئاستی شەکر لەخوێندا بەرز دەبێتەوە، بەچەندبارە بوونەوەی ئەم حاڵەتە پەنکریاس تووشی شەکەتی دەبێت و لەکار دەکەوێت. باشترین ڕێگا بۆ خۆپاراستن دوورکەوتنەوەیە لەشەکری سپی بەهەموو شێوەیەك لەناو چا و قاوە و شەربەت و خواردنەوە گازییەکان.

پەپوولە، خۆشەویستی دەکات و دوژمنی زۆرە

ئامادەکردنی: هەورامان وریا قانع

پەپوولەسەر بەو مێروانەیە پێیان دەووترێت باڵ پولەکەییەکان و یەکێکە لەجوانترین مێرووەکانی سەر رووی زەوی، پەپوولەکان لەوەدا سەرکەوتنیان بەدەستهێناوە کە توانیویانە لەسەرتاپای جیهاندا بژینو خۆیان لەگەڵ کەشوهەوا جیاوازدا بگونجێنن، بەڵام زۆرترین جۆری پەپوولەکان لەدارستانە کەمەرەییە باراناوییەکاندا دەژین. هەندێك جۆری دیکەیان لەدارستانو کێڵگەکاندا دەژینو هەندێکی دیکەیان لەلووتکەی سەر شاخە ساردەکانو هەندێکی دیکەیان لەبیابانە گەرمەکاندا دەژین. بەشی زۆری پەپوولە لەوەرزە ساردەکانی سەرماوسۆڵەی زستاندا، بەرەو ناوچە گەرمەکان کۆچدەکەنو ماوەیەکی زۆر دەبرن. ئەوەی شوێنی سەرنجە ئەوەیە پەپوولە بەشێوەی پۆلی گەورە گەورەو بەرفراوان کۆچدەکەن، هەندێك جۆریان ساڵانە دەتوانن هەزاران کیلۆمەتر ببڕن. پەپوولە لەکاتی فڕینیدا بۆ دۆزینەوەی گوڵەکانو خۆلادان لەجووڵەی باڵندەکانی دیکە، پشت دەبەستێت بەهەردوو هەستی بینینو بۆنکردن کە لای پەپوولە دوو هەستی بەهێزن.

جۆرەکانی

پەپوولە جۆرو رەنگو شێوەی جیاوازی هەیە، نزیکەی بیست هەزار جۆر پەپوولە هەیە، هەندێکیان گەورە و سپین و بەکەلەرمی سپی ناسراون، چونکە تامیان لەتامی کەلەرم دەچێت، هەندێکیان وردە مووی ئەرخەوانییان هەیە کە رەنگی باڵەکانیان لەرەنگی پەلکە زێڕینە دەچێت و زۆر بەرز دەفڕن، جۆرێکی دیکە هەیە بەپەپوولەی مۆرفۆ Morpho نادەبرێت کە شێوەیەکی مەعینی هەیە و یەکێکە لەپەپوولە گەورەکان لەجیهاندا و باڵەکانی لەکاتی فڕیندا لەدارێکەوە بۆسەر دارێکی دیکە تیشکی درەوشاوە دەدەنەوە. پەپوولەی ئەبوللو-ش هەیە کە لەگوڵێکەوە بۆسەر گوڵێکی دیکە دەفڕێت دەدرەوشێتەوە، جۆرێکی دیکە هەیە لەپەپوولە پچووکە و رەنگی مسییە بەهۆی رەنگی باڵەکانی پێشەوەی کە مسی مەیلە و پرتەقاڵییە و بەخێرایی لەنێو باخچەکاندا دەفڕێت، هەروەها پەپوولەی شازادەی سووریش هەیە کە پێی دەووترێت ئەمیرال، کە لەرووی قەبارەوە گەورەیە و رەنگاورەنگە و زۆر خێرا و بەهێزیشە و ماوەی دوورودرێژ دەبڕێت لەگەشتەکانیدا، بەڵام گەورەترینیان پەپوولەی باڵ فرۆکەی (شاژنە ئەلکسندرا)یە کە لەغینیای تازە دەژیو درێژی باڵەکانی 28 سانتیمەتر دەبێت، بچوکترین جۆری پەپوولەش بریتییە لەپەپوولەی کورتە باڵای شین کە لەکیشوەری ئەمریکای باکور دەژیو درێژی باڵەکانی نزیکەی یەك سانتیمەتر دەبێت. پەپوولە هەموو ئەو رەنگانەی تێدایە کە بەخەیاڵی مرۆڤدا دێت، هەیانە رەنگێکی ئاڵووالای بریقەداری هەیە، هەیانە رەنگێکی متو نابریقەداری هەیە، هەموو ئەو رەنگانەش بەشێوەیەکی زۆر قەشەنگو ناوازە رێکخراون. رەنگەکانی سەرباڵو سەر پشتی هەندێك جۆری پەپوولە رەنگی متو تاریکە، ئەمەش بۆ ئەوەی پەپوولەکە لەکاتی نانخواردنو لەکاتی حەوانەوەدا بتوانێت خۆی پێ بشارێتەوەو دەرنەکەوێت، بەڵام رەنگەکانی ژێر باڵیو ژێر سکی رەنگی بریقەدارە. سەرچاوەی ئەم رەنگانە بۆ ئەو بۆیە کیمیاییانە دەگەڕێتەوە کە لەناو باڵەکانی پەپوولەکەدا هەیە. ئەمە وایکردووە خەڵك بەجوانی پەپوولەو باڵە ناسکەکانیدا هەڵبدات، جوانی پەپوولە لای هونەرمەندو شاعیرەکان بوەتە سەرچاوەیەك لەسەرچاوەکانی بەهرەی ئەدەبی.

زاناکان ئەوەیان سەلماندووە کە فڕینی پەپوولەکان فڕینێکی هەڕەمەکیو نارێکوپێك نییە، بەڵکو فڕینێکی نەخشە بۆکێشراوەو پێشوەخت خۆیان بۆ ئامادە کردووە. کۆمەڵێك زانای بەریتانی دوای ئەوەی ئامێرێکی نێرەریان لەکۆمەڵێك پەپوولە بەست، بۆیان دەرکەوت ئەو پەپوولانە بێ ئامانج نافڕنو هەموو فڕینێکیان ئامانجێکی لەپشتەوەیەو بەشێوەیەك دەفڕن وەك ئەوەی کۆمەڵێك شارەزای فرۆکەوانی نەخشەکەیان کێشابێت. ئەو زانایانە لەڕێی بەکارهێنانی رادارەوە، چاودێری رێڕەوی فڕینی پەپوولەکانیان دەکردو بۆیان دەرکەوت ئەو پەپوولانە گەشتی خێراخێرا دەکەن بۆ ئەو شوێنانەی پێیانوایە خۆراکی لێیە.

دیمەنی پەپوولەیەکی هەراش کە گەورەو بچووك حەز بەبینینی دەکەینو جۆرێك لەئاسوودەییو خۆشیمان پێدەبەخشێت، هەمان ئەو دیمەنە نییە کە لەکاتی لەدایکبوونیو هاتنە دەرەوەی لەگەراکەیدا هەیەتی. پەپوولە بەچەند قۆناغێکدا تێدەپەڕێتو تێیدا شێوەو قەبارەکەی گۆڕانی بەسەردادێت تا دەگاتە ئەوەی ببێت بەپەپوولەیەکی هەراشو حەز بەبینینی بکەین. پەپوولە کاتێك لەگەراکەی دێتەدەرەوە، لەکرمێکی بچووك دەچێتو بەشی زۆری کاتەکانی بەخواردنی گەڵای درەختەکانەوە دەباتەسەرو هێدی هێدی گەشەدەکات، بەڵام پێستەکەی گەشە ناکات، بۆیە ناچار فڕێیدەداتو پێستێکی گەورەتر لەوەی پێشوو دروست دەکات. کرمۆکەکە دوای ئەوەی چەند جارێك ئەم کارە دووبارە دەکاتەوە، ئیدی قەبارەی تەواو گەورە دەبێت، لێرەدا لەخواردن رادەوەستێتو قۆناغێکی دیکەی ژیانی دەست پێدەکات، کرمۆکەکە لەم قۆناغەدا بەدەوری خۆیدا قۆزاخەیەك دروست دەکاتو دەچێتە ناو قۆزاخەکەوە کە شوێنێکی ئارامو هێمنە، بەشێوەیەکی گشتی ماوەی مانەوەی لەناو قۆزاخەکەدا نزیکەی هەفتەیەك بۆ دوو

هەفتە دەخایەنێت. بەڵام لەهەندێك جۆری پەپوولەدا ماوەی مانەوە لەناو قۆزاخەکەدا تا هاتنی وەرزی بەهـــار درێژدەبێتەوە. لەنـــاو قۆزاخەکـــەدا گۆڕانێکی ســـەیرو سەرســـوڕهێنەر ڕوودەدات، پرۆسەیەکی گەورەو بنەڕەتی گۆڕان بەسەر خانەکانی ئەو زیندەوەرەدا دێت کە لەکرم دەچوو، شـــێوەی ئـــەو پەپوولە جوانو ناســـکە وەردەگرێت کە دەیناسین. کاتێك وەختی هاتنە دەرەوەی دێت، قۆزاخەکە کونێکی بچووکی تێدەکرێـــتو کونەکە وردەوردە گەورەدەبێـــت تـــا پەپوولە هەراشـــەکە بەتـــەواوی دێتـــەدەرەوە، پرۆســـەی هاتنـــەدەرەوەی پەپوولەکـــە نزیکـــەی چەندین ســـەعات دەخایەنێـــت. هەر کە هاتەدەرەوە باڵەکانی لێکدەداو دەســـت دەکات بەفڕیـــنو بەمەبەســـتی زاوزێو زۆربـــوونو بەرهەمهێنانـــی نەوەیەکـــی نوێ، بەشـــوێن دۆزینەوەی هاوسەرێکدا دەگەڕێت.

پەپوولـــە هەندێکك بـــەش لەدەمیدا هەیە کاری قرتانـــدن جێبەجێ دەکاتو لەقرتاندنی گـــەڵاو لاســـکی گووڵەکاندا بەکاریدەهێنێـــت. لەبەر ئـــەوە هەندێك لەپەپوولەکان وەك ئافاتێکی کشتوکاڵی دەردەکـــەونو زەرەرو زیان بەبەروبومە کشـــتوکاڵییەکان دەگەیەنـــن. بـــەڵام پەپوولەیەکی هەراش کە گەشـــەکردنی تەواوبووە، هەندێك بەش لەدەمیدا هەیە بۆ مژین بەکاریان دەهێنێتوشیلەی گوڵەکانی پـــێ دەمژێت، بۆیە ئـــەم جۆرەیان زیان بەبەروبومە کشتوکاڵییەکان ناگەیەنێت، بگـــرە بەپێچەوانـــەوە سوودبەخشـــە، چونکـــە لەهەندێك گوڵدا یارمەتی کرداری پەڕیـــن دەدات. ئەمـــەش لەڕێی ئەوەی دەنکە هەڵاڵەکانی ســـەر گوڵەکە دەلکێن بەپێو جەســـتەیەوە، کاتێك پەپوولەکە لەو گوڵەوە هەڵدەفڕێتو دەچێتە ســـەر گوڵێکی دیکەو شیلەکەی دەمژێت، دەنکە هەڵاڵەکان بەردەبنەوەو دەکەونە ســـەر گوڵی دووەمو بـــەم جۆرە کرداری پەڕین لەگوڵی دووەمدا ڕوودەدات.

باڵە ڕەنگینەکانی

ئەگەر بەوردی لەباڵـــی پەپوولەیەك وردبینەوە، دەبینین چەندین ڕەنگی جیاواز جیاوازی تێدایەو شـــێوەیەکی ڕەنگاڵەیی سەرنجڕاکێشیان بەخشیوەتە پەپوولەکە. ئەوەی شـــوێنی سەرســـوڕمانە ئەوەیە هەردوو باڵـــی پەپوولەیەك لەبچووکترین شتدا لەیەکدەچنو ئەوەی لەباڵی یەکەمدا هەبێت لەباڵی دووەمیشدا بەهەمان شێوەو ڕەنگو قەبـــارە دووبارە بووەتەوە، هیچ جیاوازییەك لەنێوان ئەو دوو باڵەدا، ئەگەر زۆر وردو بچووکیـــش بێـــت، نییە. ڕەنگ و خـــاڵ و شـــێوە ئەندازەییەکەیان، هەر هەموویان لێکدەچن. تەنانەت ڕەنگەکانی ســـەر هـــەردوو باڵەکە بەشـــێوەیەکی یەکســـانو ڕێك تێکـــەڵ بەیەکبوون. ئەو ڕەنگانە لەنـــاو کۆمەڵێك پەپکەی تابلێی بچوکدانو بەشێوەیەکی سەیر یەك لەپاڵ ئەوی دیکەدا ڕیزبوون. ئەگەر دەستمان بەر ئەو پەپکانە بکەوێت، ئەوا بڵاودەبنەوەو تێکدەچنو هەســـتدەکەین شـــتێك وەك گەردێکی ناســـكو ورد بەدەســـتمانەوە دەنوســـێت. ئەمەش بەهۆی لکاندنی ئەو پەپکانەوەیە بەپەنجەمان کە سەرچاوەی ڕەنگەکانو ئەو ڕەنگە جوانو دڵڕفێنانە دەبەخشـــنە پەپوولەکان. لەســـەر گۆی

زەوی پەپوولەیەك نادۆزیتەوە باڵەكانی لەیەك نەچن‌و سیستمێكی تایبەتی نەبێت.

بەسەرهاتێكی سەیر

ڕۆژێك لەڕۆژان، پیاوێك قۆزاخەیەكی پەپوولەی لەسەر لقی دارێك دۆزییەوە، قۆزاخەكەی بردەوە بۆماڵەوەو لەشوێنێكی گونجاودا داینا، پاش چەند ڕۆژێك كونێكی بچووك لەقۆزاخەكەوە دەركەوت، پیاوەكە دانیشت‌و بۆ چەندین سەعات چاودێری هەوڵ‌و تێكۆشانی پەپوولەكەی دەكرد كە دەیویست لەكونە بچووكەكەوە بێتەدەرەوە. پیاوەكە زۆر بەتامەزرۆییەوە تەماشای دەكردو هیواداربوو بتوانێت لەهاتنە دەرەوەكەدا یارمەتی پەپوولەكە بدات. دواتر پیاوەكە هەست دەكات پەپوولەكە چی هەوڵ‌و توانای خۆی هەیە بۆ هاتنە دەرەوەی لەقۆزاخەكە خستووەتەگەڕو سەركەوتوو نەبووەوناتوانێت‌بێتەدەرەوە،بڕیاردەدات یارمەتی بدات، پیاوەكە مقەستێك دێنێت‌و ئەو بەشەی قۆزاخەكە دەبڕێت كە بەشێك لەجەستەی پەپوولەكەی تێداماوە. لێرەدا پەپوولەكە زۆر بەئاسانی‌و بێ هیچ كێشەیەك لەقۆزاخەكە دێتەدەرەوە، بەڵام شتێكی سەیر لەئارادابوو، پەپوولەكە جەستەیەكی هەڵئاوساوو دوو باڵی سیس‌و لاوازی هەبوو. پیاوەكە لەسەر چاودێریكردنی پەپوولەكە بەردەوامبوو، پێشبینی دەكرد لەهەر كات‌و ساتێكدا بێت باڵەكانی گەورەو درێژدەبن‌و هەڵئاوساوییەكەی جەستەی نامێنێت، بەڵام هیچ شتێكی لەو شێوەیە ڕوویندا!

لەڕاستیدا پەپوولەكە هەموو تەمەنی بەسكەخشێ‌و بەجەستەیەكی هەڵئاوساوو دووباڵی شێواوەوە لەوشوێنەدا بردەسەرو هەرگیز نەیتوانی وەك پەپوولەكانی دیكە بفڕێت‌و ژیانێكی ئاسایی بژی. ئەوەی پیاوەكە بەنیازپاكی‌و باشی خۆی بەرامبەر بەپەپوولەكە كردی، واتە بڕینی قۆزاخەكەو یارمەتیدانی پەپوولەكە بۆ هاتنەدەرەوە، كارێكی تابڵێی هەڵەو پەلە بووە كە نەدەبوا بیكردایە، هەوڵ‌و تێكۆشانی زۆری پەپوولەكە بۆ هاتنە دەرەوەی لەو كونە بچووكەی قۆزاخەكەوە، هەنگاوێكی زۆر سروشتییەو پەپوولەكە لەو ڕێگەیەوە پاڵ بەشلەمەنییەكانی لاشەكەیەوە دەنێت بۆ ناو باڵەكانی تا كاتێك لەقۆزاخەكە دێتەدەرەوە باڵەكانی توانای فڕینیان هەبێت.

سوڕی ژیانی پەپوولە

سوڕی ژیانی پەپوولە لەچوار قۆناغ پێكدێت كە بریتین لەم قۆناغانەی خوارەوە: گەرا، كرمۆكە، قۆزاخە، پەپوولەیەكی هەراش. ئەو پرۆسەیەی كە ئەو چوار قۆناغە لەخۆدەگرێت پێیدەووترێت وەرچەرخان. لەخوارەوە كەمەكێك بەدرێژی باس لەهەر قۆناغێك لەو قۆناغانە دەكەین.

یەكەم: گەرا

گەرای پەپوولەكان لەشێوەو قەبارەو ڕەنگدا زۆر لەیەكدەچن، هەندێك گەرا تابڵێی وردو بچووكن كە زەحمەتە بەچاوی ئاسایی ببینرێن. تیرەی گەورەترین گەرا نزیكەی 2.5 میلیمەترە. دەكرێت گەرا شێوەیەكی تەشییلەیی یان لوولەیی یان شێوەی دیكەی هەبێت. ڕەنگی گەراكان بەزۆری سەوز یان زەردە، بەڵام هەندێك گەرا ڕەنگی پرتەقاڵی یان سووری هەیە. هەندێك جۆری گەرا نەرم‌و لوسەو هەندێكی دیكەیان چرچ‌ولۆچ‌و گرنجگرنجە. مێیەی پەپوولەكان گەراكانیان لەسەر ئەو ڕووەك‌و گەڵایانە دادەنێن كە دواتر دەبنە خۆراك بۆ بێچووەكانیان. مێیەكان پێش ئەوەی گەراكانیان لەسەر ئەو ڕووەك‌و گەڵایانە دابنێن، بەهۆی هەندێك ئەندامی تایبەتەوە كە لەملاولای پێیەكانی پێشەوەیەتی، تامی ئەو ڕووەك‌و گەڵایانە دەكات تا دڵنیابێت لەوەی ئەوانە خۆراكێكی گونجاون بۆ بێچووەكانی.

هەندێك جۆری پەپوولەی مێیە لەكاتی فڕیندا گەراكانی بەشێوەیەكی هەڕەمەكی‌و نارێك‌وپێك دادەنێت، دوای تروكاندنی گەراكان‌و هاتنە دەرەوەی بێچووەكان، ئەوا بێچووەكان دەبێت خۆیان بەشوێن پەیداكردنی خۆراكدا بگەڕێن‌و ڕووەك‌و گەڵای گونجاو بۆ خواردن بدۆزنەوە. مێیەكان گەراكان بەو (تۆواوە)ی نێرەكان دەپیتێنن كە لەكاتی جوتبوونیاندا تێیان دەكرێت‌و لەناو جەستەیاندا هەڵیدەگرن، لەناو هەر گەرایەكدا كونێكی بچووك هەیە لێیەوە تۆواوەكە دەچێتە ژورەوە، مێیەكان بەپێی جۆرەكانیان، دەیان گەرا بەشێوەی تاك دادەنێن یان چەندین كۆمەڵە گەرا دادەنێن كە هەر كۆمەڵەیەك لەسەدان گەرا پێكهاتووە. لەگەڵ دانانی گەراكاندا، ماددەیەك دێتەدەرەوە یارمەتی نوسان‌و لكاندنی گەراكان دەدات بەڕووەكەكانەوە. گەرای هەندێك جۆری پەپوولە لەچەند ڕۆژێكی كەمدا دەتروكێن، بەڵام گەرای هەندێك جۆری دیكەی پەپوولە، بۆ تروكاندن چەند مانگێكی پێدەچێت. ئەو گەرایانەی‌لەپایزدادادەنرێن‌تەنیا لەبەهاردا دەتروكێن. گەرای پەپوولە لەكاتی دانانیدا ڕەنگێكی سپی‌و ڕوونی هەیە، بەڵام بەدروستبوونی كرمۆكەكەی ناوی شێوەی گەراكە دەگۆڕدرێت بۆ خڕ یان تەشیلەیی‌و ڕەنگی دەبێت بەقاوەییەكی زەردباو، دوای گەشەكردنی تەواوەتی كرمۆكەكە لەناو گەراكەدا، كرمۆكەكە بەسەرێكی زل لەچاو جەستەی دەردەكەوێت، لەگەڵ هاتنە دەرەوەی كرمۆكەكە، بەهۆی هەندێك بەش لەدەمیدا، یەكسەر دەستدەكات بەهەڵكۆڵین‌و خواردنی شانەكانی ئەو ڕووەكەی لەسەریەتی، بەمەش چەندین كونی بچووك بچووك دەكاتە ئەو شانانە كە بەچاوی ئاسایی نابینرێن، توێكڵی گەراكە بەڕوونی دەردەكەوێت‌و پاشەڕۆی كرمۆكەكەی تێدایە كە ڕەنگێكی قاوەیی هەیە.

دووەم: كرمۆكە

قۆناغـــی كرمۆكـــە نزیكـــەی 27 ڕۆژ دەخایەنێـــت، ئـــەم ماوەیە پشـــت بەبارودۆخـــی كەشوهەوا دەبەســـتێت. كرمۆكەكە شێوەكەی لەكرمێكی لوولەیی دەچێـــتو هەندێجار جەســـتەی بەموو داپۆشراوەو هەندێك جاری دیكە نە مووی هەیە نـــە گرنج گرنجـــە. كرمۆكەكان كە تازە لەگەراكانـــەوە هاتوونەتە دەرەوە، تابلێی بچووكنو درێژیان لەنێو ملیمەتر تێناپەڕێت، بەردەوام لەســـەر گەڵای توو یان هەر گەڵایەكی ســـەوزی دیكە دەژی. كرمۆكە بەشی زۆری كاتەكانی بەخواردنی گەڵاكان دەباتەسەر.

سێیەم: قۆزاخە

كاتێك كرمۆكەكە دەگاتە گەورەترین قەبارەی، خۆی ئامادەدەكات بۆ قۆناغێكی دیكەی ژیانی كە بریتییە لەقۆناغی قۆزاخە دروســـتكردنو چوونەناوی. قۆزاخەكان لەشێوەو ڕەنگیاندا لەیەكناچنو جیاوازن، بەڵام بەزۆری شێوەی بەرمیل-یان هەیەو درێژییەكـــەی لەنێوان 3 بۆ 5 ملیمەترو پانییەكەی‌نزیكەی2ملیمەترەوڕەنگێكی زەیتونی هەیە، بەڵام پێش هاتنە دەرەوەی پەپوولەكـــە لەناو قۆزاخەكـــەدا، ڕەنگی قۆزاخەكـــە دەگۆڕدرێت بـــۆ قاوەییەكی تێر، قۆناغی قۆزاخـــە قۆناغێكی هێمنو بێجوولەیە، بۆیە زۆرجـــار پێیدەووترێت قۆناغی بێجووڵە، بەڵام ئەم قۆناغە مەرج نییە هەموو كاتێك وابێـــتو بێجوڵەبێت، چونكە لەناووەوەی قۆزاخەكە چالاكییەكی زۆر هەیە كە بریتییە لەتێكشكاندنی دۆخی كرمۆكەكەو سەرلەنوێ دروستكردنەوەی دۆخی پەپوولەیەكی تەواو گەشـــەكردوو، تەنیا ئەندامەكانی ناوەوە نەبێت كە وەك خۆیـــان دەمێننەوە، واتـــە لەم قۆناغەدا ئەندامەكانـــی نـــاوەوەی كرمۆكەكـــە وەك خۆیـــان دەمێننـــەوەو گۆڕانیـــان بەسەردانایەت، بەڵام ئەندامەكانی دەرەوە دەگۆڕدرێنو شێوەی پەپوولەیەكی تەواو وەردەگرن.

چوارەم: پەپوولەیەكی هەراش

پەپوولەكە ماوەی تەنیا 5 بۆ 7 ڕۆژ لەناو قۆزاخەكەدا دەمێنێتەوە، پاشـــان لەڕێی دەردانـــی كۆمەڵێك ئەنزیمەوە كە یارمەتی‌توانەوەولێكردنەوەی‌ریشاڵەكانی قۆزاخەكە دەدات، دێتـــەدەرەوە. دوای هاتنـــە دەرەوەی پەپوولەكان، مێیەكان پرۆسەی هاوســـەرگیری ئەنجام دەدەنو دواتر گەراكان دەدەنێنو ئیدی دەمرن.

دڵداریو هاوسەرگیری

پرۆســـەی زۆربوون بەدڵداری دەست پێدەكات، لەم پرۆسەیەدا نێرەكە بەشوێن هاودەمێكدادەگەڕێت، ئەگەرلەدۆزینەوەی ئەم هاودەمەدا سەركەوتوبوو، ئەوا دەست دەكات بەدڵداریكردن لەگەڵیدا، تا دواجار دەبنە هاوســـەری یەكتر، پەپوولەكان بۆ گەرانو دۆزینـــەوەی هاودەمێك، هەردوو هەســـتی بینینو بۆنكردن بەكاردەهێنن، هەر یەكە لەنێرەو مێیەی پەپوولە چەند ئاماژەیەكـــی تایبەت بۆ یەكـــتر دەنێرن یـــان چەند ئاماژەیەك بـــۆ یەكتر دەنێرن كە شـــێوە ڕیزبەندییەكی تایبەتی هەیە. ئەگەر پەپوولەیـــەك ئاماژەیەكی هەڵەی نارد یـــان كۆمەڵێك ئاماژەی بەشـــێوەی ڕیزبەندییەكـــی هەڵە نـــارد (واتە پاشو پێشی كرد)، ئەوا هەرگیز هیچ بەدەمەوە چونێكو وەڵامدانەوەیەك وەرناگرێت.

لەســـەروبەندی دڵداریكردنـــدا كـــە پشـــت بەكۆمەڵێـــك ئامـــاژەی بینیـــن دەبەســـتێت، لەســـەر باڵی پەپوولەكە هەندێك پێكهاتـــەی ڕەنگـــی دیاریكراو دەردەكەوێت كە ڕیزبەندییەكی تایبەتیان وەرگرتووە، بەشـــی زۆری ئەو ئاماژانەی كە لەڕێـــی بینینەوە ئەنجـــام دەدرێت، پشـــت بەڕووناكیدانەوەی تیشكی خۆری سەرووەنەوشـــەیی دەبەســـتێت كـــە پولەكەكانی باڵی پەپوولەكە دەیداتەوە، چاوی مرۆڤ توانای بینینی ئەم ئاماژانەی نییە، بەڵام پەپوولەكان بەڕوونو ئاشكرایی

دەبینین. ئەم ئاماژانە یارمەتی ئەوە دەدەن کە نێرەکان لەمێیەکان جیابکرێنەوە.

نێرەی پەپوولەکە کاتێک بۆنێکی تایبەت دەردەکات، ئەوا یەکسەر وەک هاودەمێک وەردەگیرێت، ئەم بۆنە کە لەهەوادا بڵاودەبێتەوە لەو ماددە کیمیاییانەوە دەردەچێت کە پێیدەوترێت فیرۆمینەکان و چەند پولەکەیەکی تایبەت لەسەر باڵەکان دەریدەکات. بۆنی فیرۆمین لەوانەیە لەمەودایەکی دوورەوە پەپوولەکە رابکێشێت، نێرەی پەپوولە دوای ماوەیەکی کەم لەهاوسەرگیری و پرۆسەی جووتبوون، دەمرێت. دواتر مێیەکە دەفرێت و دەست دەکات بەگەڕان و دۆزینەوەی شوێنێکی گونجاو تا گەراکانی تێدا دانێت. زۆرجار مێیەکە دوای چەند سەعاتێکی کەم لەهاوسەرگیری و جووتبوون، گەراکان دادەنێت.

پەپوولە بۆئەوەی خۆی لەنەیارو دوژمنەکانی بپارێزێت، پەنا دەباتەبەر کۆمەڵێک فروفێڵ، لەوانە گۆڕینی رەنگی و گونجاندنی لەگەڵ رووەکەکانی دەوروبەریدا یان شێوەی خۆی وەک چیلکە لێدەکات، بەمەش کەس هەستی پێناکات و ئاگای لێنابێت. هەندێک پەپوولە بەرۆژدا چالاکە و بەشوێن خۆراکدا دەگەڕێت، بەتایبەتی لەکەشوهەوای بەهاریدا و لەگوڵێکەوە دەچێت بۆ گوڵێکی دیکە و شیلەکەیان دەمژێت، بەڵام هەندێکی دیکەیان لەشەودا چالاکە و دەیانبینین کە بەرەو تیشکی گڵۆپەکان یان بەرەو پەنجەرە رووناکەکان دەڕۆن.

نەیارو دوژمنەکانی پەپوولە

بەداخەوە ئەم مێرووە جوانەی سروشت، ژمارەیەکی زۆر لەباڵندە و مێرووی دیکە دوژمنایەتی دەکەن و پەلاماری دەدەن. پەپوولە بۆ خۆڕزگارکردنی لەچنگ ئەو نەیارو دوژمنانەی چەندین شێوازو رێگای جۆراوجۆر بەکاردەهێنێت، بەشی زۆری پەپوولەکان بۆ ڕزگاربوونیان لەدەست باڵندەو مێرووەکانی دیکە، بەشێوەیەکی سەیر خۆیان لەگەڵ ئەو ناوەندەدا (ژینگەیەدا) دەگونجێنن کە تێیدا دەژین، ئەم شێوازی خۆپاراستنە پێیدەوترێت رەنگگردن بۆ خۆپاراستن و لەم شێوازەدا پەپوولەکان وەک توێکڵی درەختەکان یان وەک رەنگی رووەکەکان دەردەکەون، بەمەش نابینرێن و ناکەونە داوی نەیارو دوژمنەکانیانەوە. بەڵام هەندێک جۆری پەپوولەی دیکە چ لەقۆناغی کرمۆکەداو چ لەقۆناغی پەپوولەیەکی هەراشدا، بەوەی لەکاتی خواردنیاندا تامێکی زۆر ناخۆشیان هەیە، بۆیە لەلایەن نەیارو دوژمنەکانییەوە ناخورێن و پەلامارنادرێن، هۆکاری ئەم تامە ناخۆشەی ئەم جۆرە پەپوولەیە بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە کرمۆکەکان لەکاتی گەشەکردنیاندا گەڵای ئەو رووەکانە دەخۆن کە شیلەیەکی تاڵ یان ژەهراویان هەیە، ئەم شیلەیە بەناو شانەکانی پەپوولەکەدا دێت و دەچێت، ئەمەش وادەکات ئەو جۆرە پەپوولەیە تامێکی ناخۆش و بێ لەزەتیان لای دوژمنەکانی هەبێت.

هەندێک جۆری دیکەی پەپوولە وەک شاژنە پەپوولەو کرمۆکەکانی، چەندین رەنگی بریقەداریان هەیە، ئەم رەنگانە ئەوە بەدوژمنەکانیان رادەگەیەنن کە تامیان ناخۆش و بێ لەزەتە، ئەم جۆرە خۆپاراستنە پێیدەوترێت هەرەشەی رەنگی، ئەو مێروو یان باڵندەی پێشتر پەپوولەیەکی لەو شێوەیەی خواردبێت، دوای ئەوەی چیتر هیچ جۆرە پەپوولەیەکی لەو جۆرە ناخوات کە هەمان رەنگی هەبێت و لێی دووردەکەوێتەوە، هەندێک پەپوولەی دیکە هەیە توانای خۆپاراستنی نییە، بەڵام لەو پەپوولانە دەچێت کە تامیان ناخۆشە، بۆیە باڵندەو مێرووەکانی دیکە ناتوانن ئەم جۆرە بەتامە لەجۆرە تام ناخۆشەکانی دیکە جیابکەنەوە، بەمەش ئەو جۆرە پەپوولەیە رزگاری دەبێت و ناخورێت.

هەندێک جۆری دیکەی پەپوولە بەرگری کیمیاییان هەیە، لەم جۆرەدا ئەندامێک هەیە راستەوخۆ دەکەوێتە پشتی سەریانەوە، کاتی ئەم جۆرە پەپوولەیە لەلایەن باڵندەو مێرووەکانی دیکەوە پەلامار دەدرێن یان بێزار دەکرێن، لەو ئەندامەوە بۆنێکی ناخۆش دەردەچێت و بڵاودەبێتەوە، بەمەش پەلاماردەران دووردەکەونەوەو پەپوولەکانیش رزگاریان دەبێت.

کۆکردنەوەی پەپوولە

کۆکردنەوەی پەپوولە یەکێکە لەئارەزووە بەرپەوەکان، ئەو ئامێرانەی کە بۆ ئەم مەبەستە پێویستە بریتین لەمانەی خوارەوە: تۆڕێک کە دەسکێکی درێژی هەبێت، کەموڵەیەک کە سەرقاپێکی هەبێت و رێگەنەدا هەوا بچێتە ژورەوە، مادەیەکی ژەهراوی پێیدەوترێت گیراوەی ئەسیل، پارچەیەک لۆکە، موکێشێک، دەمبوس، لەوحێک بۆ پیاهەڵواسین، سندوقێک بۆ نمایشکردن. دەکرێت هەموو ئەو ئامێرانە لەکۆگاکانی تایبەتمەندبکردرێن یان دەکرێت بەشێکی زۆریان لەماڵەوە دروستبکرێن.

دواجار ئایا دەزانی هەستی تامکردن لەپەپوولەدا لەقاچەکانیدایە و خێرایی هەندێک جۆری پەپوولە دەگاتە 48 کیلۆمەتر لەسەعاتێکدا؟

سەرچاوەکان:

1. wikipedia.org/wiki
2. www.sp-angles.com
3. www.arabseyes.com
4. www.altared55.com

کەمی هۆرمۆنی دەرەقی

د. دلاوەر زەفەر فەرهاد

ئەم نەخۆشییە یەکێکە لەنەخۆشییەکانی ڕژێنی دەرەقی کە بەهەمان شێوەی نەخۆشی زۆر دەردانی هۆرمۆنی دەرەقی ئەم نەخۆشییەش بەزۆری لەژناندا بەربلاوە.

لەم نەخۆشییەدا ڕژێنی دەرەقی بڕی پێویستی هۆرمۆن دروست ناکات کە لەشی مرۆڤ پێویستییەتی، هەربۆیە کەمی هۆرمۆنەکە بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری لەسەر زۆربەی ئەندامەکانی لەش بەجێدەهێڵێت.

هۆکارەکان

زیاد لە 90٪ی جۆرەکان بریتین لەنەخۆشی دژە بەرگرییە خۆیی Autoimmune disease بۆنموونە هەوکردنی دەرەقی هاشیمۆتی Hashimoto>s thyroiditis یان دوای چارەسەرکردنی زۆر دەردانی هۆرمۆنەکە بەڕێگەی یۆدی تیشکەوەری چالاک یان ڕێگەی نەشتەرگەری کە لەوانەیە ڕژێنەکە بەتەواوی لاببرێت و نەخۆش تووشی کەمی هۆرمۆنەکە ببێت.

هۆکارێکی دیکە بریتییە لەپوکانەوەی خۆیی ڕژێنی دەرەقی Spontaneous atrophic hypothyroidism ئەم حاڵەتە لەناوەراست و کۆتایی تەمەن زۆرترە.

هۆکارێکی دیکە لەهۆکارەکان کاریگەری لاوەکی هەندێك دەرمانەکە نەخۆش بەکاریدێنێت. لەوانەیە تووشی کەمی هۆرمۆنی ڕژێنی دەرەقی بکات لەنموونەی ئەو دەرمانانە: دەرمانی چارەسەری زۆر دەردانی هۆرمۆنی ڕژێنی دەرەقی کە ئەگەربەبڕێکی زیاد لەپێویست بخورێن کاریگەری زیاد لەپێویست لەسەر ڕژێنەکە دروست دەکەن و ناهێڵن ڕژێنەکە هۆرمۆنی دەرەقی دەربداتە ناو خوێنەوە.

نموونەیەکی دیکە لەو دەرمانانە دەرمانی ئەمایۆدارۆنە Amiodarone کە بۆ چارەسەرکردنی نارێکی لێدانی دڵ بەکاردێت، بەڵام کاریگەری لاوەکی لەسەر فرمانی ڕژێنی دەرەقی دەکات بەچالاك کردن یان خاوکردنەوەی ڕژێنەکە، چونکە لەپێکهاتەی ئەم دەرمانەدا ماددەی یۆد هەیە بەڕێژەی 37٪.

هەوکردنی دەرەقی دوای منداڵبوون postpartum thyroiditis هۆکارێکی دیکەیە، ئەم حاڵەتە تووشی ژنان دەبێت لەماوەی دوای منداڵبووندا، حاڵەتێکی کاتییە و هۆکاری کەمی هۆرمۆنەکە هەوکردنە، کە زۆربەی جار پێویست بەچارەسەرکردن ناکات و کەمی ماددەی یۆد-یش کە پێکهاتەی سەرەکی هۆرمۆنەکەیە دیسانەوە هۆکارە، ئەمەش لەناوچە شاخاوییەکاندا زۆرە، چونکە باران یۆدی زەوی دەشواتەوە.

دروست نەبوونی زگماکی ڕژێنەکە Aplasia یان نارێك دروست بوونی هۆرمۆنەکە dyshormonogenesis هۆکار بێت بۆ هەمان نەخۆشی.

هۆکارێکی دیکە لەهۆکارەکان، کەمی

هۆرمۆنە هانـــدەری دەرەقییە کە لەژێر مێشکە رژێنەوە دەرژێنرێت.

نیشانەکان

یەکێك لەنیشانە هەرە باوەکانی ئەم نەخۆشـــییە بریتییە لەزیادبوونی کێشی لەشی لەگەڵ بەرگەنەگرتنی سەرما، بەواتا کوردەوارییەکەی (نەخۆش زۆر ســـەرما بردەیە) هەمیشە حەز بەلای ئاگر دەکات، قەبزی کە نەخۆش درەنگ و بەقورســـی پیســـایی بـــۆ دەکرێـــت و هەندێجاریش تووشی گیرانی ڕیخۆڵەکان دەبێت بەهۆی سستی و کەم چالاکی ڕیخۆڵەکانەوە.

هەروەها هەست کردن بەهیلاکی و کەم حەواسی و خەواڵویی، نەخۆش هەمیشە هەست بەلەش قورســـی دەکات هەربۆیە لای هەندێك خەڵك بەنەخۆشـــی (غدەی تەمبەڵی) ناوی دەبەن نیشانەیەکی دیاری حاڵەتەکە شێوە و سیمای نەخۆشەکە وەك وشکبوونەوەی پێست و نەمانی ڕەونەقی پێســـت و مووی نەخۆشـــەکە، هەندێجار بەتێپەڕبوونی کات بەسەر نەخۆشییەکەدا ســـێیەکی برۆی نەخۆشـــەکە دەوەرێت پێســـتی دەســـت و قاچی نەخۆشـــەکە ئاوساو دەردەکەوێت لەگەڵ هەڵئاوسانی پێڵوەکانـــی چـــاوی و چرچەکانی دەم و چاو زەقـــتر دەردەکـــەون و نەخۆش ڕەنگی پێســـتی دەم و چـــاوی کاڵ یان مەیلە و زەرد دەردەکەوێت، ڕەنگی لێوی ئەرخەوانی دەردەکەوێت، بەهۆی نیشتنی مـــاددەی میوکۆپۆلـــی ســـەکرایدەوە Mucopolysaccharide لەسەر هەندێك ئەندامی نەخۆشـــەکە نەخۆش تووشـــی کۆمەڵێك نیشـــانە دەبێت وەك: نیشتنی لەســـەر دەنگـــە ژێـــکان: دەبێتەهۆی نزمبوونەوەی تووندی دەنگی نەخۆش یان گڕبوونی دەنگی Hoarseness of voice نیشـــتنی لەگوێکاندا دەبێتەهۆی گرانی گوێ یان هەندێجار حاڵەتی کەڕیی.

نیشتنی لەسەر بەستەرەکانی مەچەك دەبێتەهـــۆی پەیدابوونی ئـــازار لەلەپی دەســـتدا بەهۆی دروست بوونی پەستان لەســـەر دەمارەکانی دەســـت لەئاستی مەچەکدا. تێکچوونی سوڕی مانگانە لەژناندا نیشـــانەیەکی دیکەیە بەجۆرێك نەخۆش سوڕی مانگانەکانی توونـد دەبن و خوێنی زۆری دەبێـــت، هەندێجاریـــش ئارەزووی سێکسی کەم دەکاتەوە لەوانەشە بەهۆی کاریگەری زۆر دەردانی هۆرمۆنی شیرەوە نەخۆش تووشـــی حاڵەتی مندال نەبوون ببێت، چونکە لەم نەخۆشـــانەدا چالاکی هۆرمۆنەکە زیاد دەکات.

کاریگەرییەکـــی دیکەی نەخۆشـــی بریتییە لەبەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و هێواش لێدانی ترپەی دڵ بەتێپەڕبوونی کات هەروەها نەخۆشـــەکان تووشی کەم خوێنی و بەرزبوونەوەی چەوری ناو خوێن دەبن.

ئەم نەخۆشییە کاریگەریشی لەسەر مەزاج و دەروونی مرۆڤ دروســـت دەکات بەجۆرێك نەخـــۆش هەندێجار تووشـــی خەمۆکـــی و تێکچوونی بـــاری دەروونی دەبێـــت. دواجـــار پێویســـتە ئەوەمان لەبیرنەچێت کە ئەم نەخۆشـــییە ئەگەر تووشـــی مندال ببێت (تـــازە لەدایکبوو بەزۆری) و درکی پێ نەکرێت و بەباشـــی چارەســـەر وەرنەگرێت ئـــەوا منداڵەکە تووشی دواکەوتنی گەشـــەی ئەندامی و ئەقڵی دەبێت. خاڵێکـــی گرنگتر ئەوەیە ئەم نیشـــانانەی کە پێشـــتر ئاماژەمان پێدان بەشـــەو و ڕۆژێك و هەفتە و دووان دروست نابن، بەڵکو پێویستییان بەمانگ و سەرووتر هەبێت بۆ دەرکەوتنییان، لەسەر هۆکار و بڕی کـــەم دەردانی هۆرمۆنەکە دەوەستێت.

هەروەهـــا مـــەرج نییـــە هەمـــوو نەخۆشـــەکان هەڵئاوســـانی ڕژێنەکەیان هەبێت واتە هەڵئاوســـانی پێشەوەی مل کە دەکەوێتە بەر هۆکاری نەخۆشـــییەکە هەندێك هـــۆکار (حاڵـــەت) دەبێتەهۆی هەڵئاوســـانی ڕژێنەکـــە، هەندێکی دیکە بەهیچ جۆرێك هەڵئاوسان دروست ناکات.

ناسینەوە و پشکنین

هەرکاتێـــك نەخۆشـــێك گومانی ئەم نەخۆشـــییەمان لێکرد ئەوا پێویســـتی بەدڵنیابوونی تەواو دەکات لەناسینەوەی تەواوی نەخۆشییەکەی. ئەمەش لەلایەن پزیشـــکی پســـپۆڕی هەناوییەوە دەبێت بەپشکنینی کلینیکی و گەڕان بەدوای ئەو نیشـــانانەی کە لەسەرەوە باسمان کردن و پاشان پشـــکنینی تاقیگەیی بەناردنی نەخۆشـــەکە بۆ دیـــاری کردنـــی ڕێژەی هۆرمۆنی دەرەقی لەناو خوێندا (T4, T3, TSH).

چارەسەرکردن

چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە کارێکی ئاسانە، هەرکاتێك دڵنیابووین لەبوونی ئەم نەخۆشییە و پاشان هۆکارەکەیمان دیاری کرد، ئـــەوا چارەســـەرکردنەکە بریتییە لەپێدانی هۆرمۆنی دەرەقی بەنەخۆشەکە بەشێوەی حەب Thyroxine tab ڕۆژانە بەدرێژایی تەمەن. نەخۆش پاش نزیکەی 2-3 هەفتە لەبەکارهێنانی دەرمانەکان، هەندێجار 3-6 مانگمان پێویستە بۆئەوەی پێســـت و مووی نەخۆشـــەکە ڕەونەق و چالاکی بۆ بگەڕێتەوە.

خاڵێکی گرنگ هەیە پێویستە ئاماژەی پێبکەیـــن ئەویـــش ئەوەیـــە هەندێجار نەخۆشییەکە کاتییە و بەتێپەڕبوونی کات ڕژێنەکە چـــالاك دەبێتەوە، بۆ نموونە تا شەش مانگی دوایی نەشتەرگەری لابردنی ڕژێنـــی دەرەقـــی یان هەندێـــك حاڵەتی هەوکردنی ڕژێنەکە.

هەربۆیە لـــەم حاڵەتانـــەدا نەخۆش پێویست ناکات بەدرێژایی تەمەنی حەبی هۆرمۆنی سایرۆکســـین بخـــوات، چونکە نەخۆشـــییەکە بەشـــێوەیەکی خۆیـــی نامێنێت.

دووەم مانگی کۆرپەکەت

د. میریام ستۆپارد

هەرچەندهێشتاکۆرپەکەتبچکۆلەیە، بەڵام ڕۆژ لەدوای ڕۆژ جەستەی بەهێز دەبێت و دەبێتە کەسێکی ڕاستەقینە، لەماوەی مانگی دووەمی تەمەنیدا، کۆرپەکەت: بەرەبەرە پەرچەکردارەکانی تازە هاتنە ناو دنیای لەدەست دەدات، دەست دەکات بەدەرخستنی کەسێتیی پێگەیشتووی، بەلەخۆوە خەندەکردن، دەست دەکات بەدانەوەی پاداشتی خۆشەویستیی تۆ.

چاو خستنە ناو چاو

کۆرپەی تازەبوو زۆر حەزی لەباوەشە و بۆ خۆشەویستی و سەرنج و پایەخدانی تۆ تێدەکۆشێت، تۆش هەموو کاتێك چاو ببڕە ناو چاوی کۆرپەکەت، جەستەت بەرەو لای ئەو وەرگێڕە، و ڕووخسارت لەدووریی25-20سم لەهی ئەوەوە ڕابگرە و بەدەنگێکی خۆش کە بەرز و نزمی تیادا بێت قسەی بۆ بکە. سەریشت بۆی بجوڵێنە تا هانی بدەیت بەجوڵاندنی دەمی گفتوگۆ بکات لەگەڵت.

لەماوەی ئەم مانگەدا کۆرپەکەت زۆرتر بەخەبەر دەبێت و تۆش تێبینیی ئەو کاتانە دەکەیت کە تیایاندا ئەو زۆرتر بەئاگایە-ئەوەش ئەو دەمەیە کە ئامادە دەبێت بۆ یاریکردن و فێربوون.

دەستەکان

کۆرپەکەتزووسەرسامیدەستەکانی خۆی دەبێت، لەئامادەکاریشدا بۆ ئەمە، ئەو:

-لەکۆتایی مانگی دووەمیدا، بەتەواوەتی ئەو پەرچەکرداری گرتنە ون دەکات کە لەگەڵ لەدایکبووندا هەیبوو. ئیدی زۆر بەدەگمەن پەنجەکانی لەناو مشتیدا دەنوقێنێت-زۆربەی کات هەر بەکراوەیی دەبن و ئامادەن بۆ گرتنی ئەو شتانەی کە خۆی دەیەوێت لەناو لەپیدا بن.

-لەکۆتایی مانگی دووەمدا، ئاگای لەپەنجەکانی دەبێت و بەپەرۆشەوە دەست دەکات بەورد بوونەوە و فێربوون دەربارەیان.

-سەری پەنجەکانی زۆر هەستیار دەبن و حەز دەکات بیانگریت، ختوکەیان بدەیت، بیانشێلیت.

-لەوانەیە هەوڵدات کەرەستەیەکی یاری بگرێت کە بۆت ڕاگرتووە، بەڵام لەم قۆناغەدا ناتوانێت ئەوە بکات هەرچەندە لەئێستادا قۆڵەکانی بەرەبەرە دەچن بەرەو مەبەستی خۆیان، بەڵام توانای بڕیاردان لەدووریی نێوان تەنەکان و

دەست (کە بەهەماهەنگیی نێوان دەست و چاو ناسراوە) هێشتا بەرادەیەکی زۆر لاوازە، کۆنترۆڵکردنی ماسولکەکانیشی هەروەها لاوازە.

قسەکردن

وەك بەشێك لەخواستی سروشتی بۆ پەیوەندی بەستن لەگەڵتدا.

-کاتێك تۆ قسەی بۆ دەکەیت، ئەو بەقورگی دەنگ دروست دەکات بۆ وەڵامدانەوەت.

-بیستنێکی وای هەیە کە بەتایبەتی ئاشنایە بەجۆری دەنگە بەرزەکان و ئەو ئاوازە بەرز و نزمانەی دەنگی باوان، بەتایبەتی دایکان کە بەشێوەیەکی سروشتی هەیانە کاتێك قسە لەگەڵ کۆرپەکانیان دەکەن.

-هەموو گیانی خۆی دەسورێنێت لەهەوڵدانیدا بۆئەوەی زمانی خۆی بهێنێتە دەرەوە بۆت (دەمی بجولێنێت بۆت) لەو کاتەدا کە تۆ بەپەرۆشی و پڕ جوڵەوە قسەی بۆ دەکەیت.

-دەنگی بزوێنی سادە دەردەبڕێت، وەکو (ئی، ئا، ئە، ئۆ).

-بەم نزیکانە بەو دەنگانەوە بەشداریی گفتوگۆت دەکات ئەگەر لەدووریی 20–25 سم لەبەرچاوی ئەوەوە تەماشای ناو چاوی بکەیت و قسەی بۆ بکەیت.

جوڵە

کۆرپەکەت، کاتەکانی ئاگایی خۆی بەمەشقکردن بەبەرەوپێش بردنی هێزی ماسولکەکانەوە دەباتە سەر. لەخەریك بوونی بەمەوە:

-هەوڵدەدات سەری خۆی بەرز بکاتەوە و دەتوانێت بەگۆشەی 45° بۆماوەی یەك دوو چرکەیەك ڕایبگرێت کاتێك کە لەسەر سك دایدەنێیت- ئاماژەیەکە بۆئەوەی کەوا ماسولکەکانی ملی بەرەو بەهێزتر بوون دەچن.

-کاتێك کە لەڕاکشانی سەر پشتەوە بەهەردوو قۆڵی بەهێواشی ڕاستی دەکەیتەوە، دەتوانێت بۆ ماوەی چەند چرکەیەك سەری خۆی ڕابگرێت، بەجۆرێك کە هاوڕێك بێت لەگەڵ جەستەی.

-لەکۆتایی دوو مانگیدا، ئەگەر بەڕێکی ڕایبگریت و دەستەکانت بەدەوری سنگییەوە بن، دەتوانێت بۆماوەی چەند چرکەیەك سەری خۆی ڕاست ڕابگرێت.

-بەتەواوەتی خۆکرژ کردنەوەکەی لەدایکبوونی ونکردووە و قاچەکانی توانای هەڵگرتنی کێشی جەستەیان هەیە بۆ ساتێك.

مێشك

کۆرپەکەت پەرۆشیی و ئارەزووی زۆرتری دەبێت بۆ دەوروبەرەکەی و هەر زوو:

-پەی بەوە دەبات کە تۆ کێیت و دەتناسێتەوە-زۆر دڵخۆش دەبێت بەبینینت و بەجوڵاندنی تەواوی جەستەی، بەپیاکێشان و قاچ هەڵدان و دەست جوڵان، خۆشییەکەی خۆی دەردەبڕێت.

-ئاسایی لەنزیکی شەش هەفتەییدا، هەر کە چاوی کەوتە سەرت، جا لەهەر دوورییەکەوە بێت، یەکسەر پێدەکەنێت بۆت.

-تەماشای ئەو شتانە دەکات کە لەدەوروبەری ڕوودەدەن-ئەگەر بەسەرین ڕایبگریت یان لەکورسییەکی جوڵاودا بێت، لەهەر لایەکەوە دەنگێك یان جوڵەیەك هەبێت تەماشای ئەو لایە دەکات.

-بەردەوام چاوی دەبڕێتە ئەو شتانەی کە سەرنجی ڕادەکێشن وەك ئەوەی کە بەچاو شتەکان بگرێت.

هاوڕێیەتی

کۆرپەکەت زیاتر کۆمەڵایەتی دەبێت و لەوانەیە بۆ ماوەیەکی زۆرتر بەخەبەر بمێنێتەوە لەدوای شیر پێدان و حەز دەکات لەو شتانە ورد بێتەوە کە تۆ پێوەیان خەریکیت، دەتوانێت تێتبگەیەنێت ئەگەر حەزی لەشتێك نەبێت یان کە شتێك هەراسانی دەکات، دەنگت دەناسێتەوە و لەوەڵامی قسەکرنتدا، گروگاڵ دەکات بۆت، وەك جۆرێك لەپیشاندانی خۆشی، لەدوورەوە بۆت پێدەکەنێت، لاساییکەرەوەیەکی خۆرسکە و لێت ورد دەبێتەوە تا لاساییت بکاتەوە، کەواتە وەکو شانۆکارێك بەلەهەموو جوڵانەوەکانتدا، پیشانی بدە کە پەیوەندییەکەتان بنیاتنراوە لەسەر هەستێکی خۆش و باش، نەرم و نیانی، ئاسودەیی، خۆشەویستی، هەروەها هەموو جۆرەکانی خۆشەویستی و سۆزی جەستەیی بەلاوە خۆشە، کەواتە بیکە بەیاسا (لەهەموو دەرفەتێکدا لەباوەشی بکە).

کاردانەوە بۆ کۆرپەکەت

کاتێك کۆرپەکەت پیشانی دەدات کە تۆی دەوێت، بەباوەش بۆ کردنەوەوە برۆ بۆ لای و ناوی بهێنە و با بزانێت کەوا تۆ بەرەو لای دێیت. ئاماژە جەستەییەکانی وەك نموونەی باوەش بۆ کردنەوە پێش ئاماژەی قسەکردنن. هەرچەند هێشتا کۆرپەکەت هیچ وشەیەکی لا نییە بۆ وتن، بەڵام کاردانەوەیەکی ئەرێنی لەتۆوە بۆ ئەو، پیشانی دەدات کە تۆ لێی تێدەگەیت.

لەئینگلیزییەوە: ئاری ئازاد تاهیر

سەرچاوە: Baby"s First Skills

سێکس، بەرکەوتنە

د. فەوزیە دریع

ئەو کەسەی بەرکەوتن نەکات خۆشەویستی ناکات، هەر کەس خۆشەویستی نەکات بەرکەوتن ناکات. ئەم هاوکێشەیە زۆر زانیاری وردت دەربارەی پەیوەندی نێوان ژن و پیاو بۆ ئاشکرا دەکات. قەبارە و شێوەی بەرکەوتن لەهەر پەیوەندییەکی دووانیدا لەهەموو شتێك لەبووندا جوانترە، بەرکەوتن لەپەیوەندی نێوان ژن و پیاودا کەشتی سێکس و هاوسەرێتی و خێزان بەرێوە دەبات. بەداخەوە هەرچەندە بەرکەوتن لەپێکهاتەی مرۆڤایەتیدا خۆرسکە و وەك پێداویستیش دەبوو خۆبەخۆ کاری پێبکەین و پراکتیزەی بکەین، بەڵام دەبینین لەزۆرێك لەپەیوەندی نێوان ژن و پیاودا بەرکەوتن لەکارکەوتووە یان تێکچووە یان تەنانەت فەرامۆش دەکرێت یان ژن و پیاو هەر لێی بێ ئاگان.

ئامادەنەبوونی بەرکەوتن لەبەر هەر هۆیەك بێت لەپەیوەندی نێوان ژن و پیاودا دەبێتەهۆی رووداننی قەیران لەنێوانیاندا، قەیرانی مرۆیی بەگشتی و قەیرانی سێکسی بەتایبەتی، سەرکەوتنی پەیوەندی هاوسەرێتی و سەرکەوتنی پەیوەندی سێکسی پشت دەبەستێت بەقەبارەی ئەو تێربوونە کە بەهۆی بەرکەوتنەوە روودەدات. سێکس لەبناغەدا بەرکەوتنە، بەڵکو بەرکەوتن پێویستییەکی سەرەکییە لەسێکسدا زیاتر لەخستنە ناوەوە. تەنانەت سیگمۆند فرۆید دەڵێت: "خستنە ناوەوە پلەیەکی قوڵە لەبەرکەوتن".

بێگومان بەرکەوتن قەرەبووی خستنەناوەوە ناکات، چونکە ئەوەی دواییان خەسڵەتێکی تێربوونی تایبەتی هەیە، بەڵام هەقیقەتی گەورە ئەوەیە کە خستنەناوەوە ئەستەمە قەرەبووی بەرکەوتن بکات. ئەگەر بەدواداچوون بۆ رای ژنان بکەین دەبینین ئەگەر هەڵبژاردنییان لەبەردەمدا بێت: بەرکەوتنیان لەخستنەناوەوە لا گرنگترە.

وروژاندنی پێست فاکتەرێکی سەرەکییە بۆ وروژاندنی سێکسی تەواو کە ئامادەباشی دەکات بۆ خستنە ناوەوە. چونکە پێست هەمووی بەگشتی ئەندامێکی سێکسی گەورەیە و دەروازەیە بۆ سێکسی راستەقینە کە تێربوون بەدی دەهێنێت. بەڵکو پێست تەنیا رایەڵی پەیوەندی نێوان جەستە و رۆحە، هەر کاتێك ئەم رایەڵی پەیوەندییە تێرکرا ئەوکاتە مرۆڤایەتیبوونی سێکس لەلات باڵا دەبێت. بەرکەوتن هەنگاوی دروست و خۆرسك و خۆبەخۆی دەست پێکردنی ژیانی سێکسییە، لەسەرەتای ژیانی هاوسەرێتی زۆر کەسدا بەرکەوتنی زۆر روودەدات، بەڵام پاش ماوەیەك بەهۆی زۆر هۆکاری کارتێکەرەوە وەك بێزاربوون و راهاتن و ... هتد شتێك روودەدات کەوا دەکات کاریگەری ئارەزووی بەرکەوتن کەم بێتەوە و دەبینیت ژن و پیاویش هەست دەکەن لەیەکتری دوورکەوتوونەتەوە، هەندێك کەسی دیکە لەوانەیە هەر لەبناغەدا ژیانی سێکسییان بەبەرکەوتن دەست پێنەکەن، چونکە زۆرێك هەن بەو شێوەیە پەروەردە بوون کە بەرکەوتن و دەست لێدان بەعەیبە و گوناه و حەرام دابنێن تەنانەت بێئەوەی هیچ راڤە و لێکدانەوەیەکییان بۆئەوە هەبێت.

بێگومان زۆربەی ئەو میراتە کۆمەڵایەتییەی رێگرە لەزۆر شت و لەسەری گەورەبووین و وەرمانگرتووە بەئامانجی پاراستنمان بووە، بەڵام ئەم میراتە وەك ئەوە وایە مرۆڤ بڕی زیاتر لەئەنتیبایۆتیك وەربگرێت ئەوکاتە زەرەرو زیانی وەك یەکی لێدێت ئەگەر زیانی زیاتر نەبێت.

ئەم مەسەلەیە لەزۆربەی کۆمەڵگاکاندا جیاوازییەکی ئەوتۆی نییە، کۆمەڵگای عەرەبی بێت یان ژاپۆنی، ئەفەریقی بێت یان ئەورووپی، لەوانەیە ئەوەی نوێ بەختیان زیاتر بێت، چونکە هۆشیاری زیاتریان هەیە دەربارەی جیاکردنەوەی بەرکەوتنی دروست لەبەرکەوتنی نادروست و لەمەش گرنگتر هۆشیارییە بەرامبەر بەپێویستی بەرکەوتن لەسێکسدا.

سوودەکانی بەرکەوتن لەسێکسدا

مادام بڕوامان بەوە هەیە سێکس بەرکەوتنە، کەواتە ئەوەی کە هەردووکیان هەمان ناسنامەیان هەیە، مەسەلەکە حەتمییە، بەڵام بۆ دەرخستنی وردەکاری و دیاریکردنی زیاتر چوار سوودی سەرەکی بەرکەوتن لەسێکسدا بەکورتی باس دەکەین، یان بەمانایەکی دیکە چوار هۆکار باس دەکەین کە دەبنەهۆی ئەوەی کە بەرکەوتن لەسێکسدا سەرەکی بێت.

یەکەم: بەرکەوتن کرداری زاوزێ ئاسان دەکات

لەگوزارشتەکانی رۆژانەدا دەڵێین ئێمەی مرۆڤ لەئاژەڵ جیاوازین، کاتێك ئەمە دەڵێین مەبەستمانە پێگەی خۆمان بەرز بکەینەوە کاتێك باسی سێکس دەکەین. ئایا ئێمە لەسێکسدا لەئاژەڵ باڵاترین؟ ئەو کەسەی بینەری بەرنامەکانی جیهانی ئاژەڵانە و ئەو کەسەی (وەك من) ئاگای لەقەبارەی کێشە سێکسییەکانە لەنێوان جووتەکانی مرۆڤدا لەوانەیە رای کەمێك جیاوازی هەبێت. ئاژەڵان بەدەگمەن نەبێت بێ پێشەکی جووت نابن، بۆ نموونە باڵندە بەرکەوتن دەکەن و گەمەبازی دەکەن و رۆح و جەستە بۆ ساتی نەمری زاوزێ ئامادە دەکەن. ئاژەڵانیش هێندە جیاوازییان نییە لەگەڵ باڵندەدا هەر

لەپچوکترین ئاژەڵی سەر ڕووی زەوییەوە یان لەقووڵایی دەریادا تا دەگاتە فیل کە زەبەلاحترین ئاژەڵی وشکانییە لەسەر زەوی بەر لەجووتبوون جەستەیان لەیەکتری دەخشێنن و لەفیلدا لووتە درێژەکانیان بەیەکتریدا دەکێشن.

بەرکەوتن ئامادەبوونێکی پێویستە تەنانەت ئەگەر مەبەست لەسێکس تەنیا زاوزێش بێت، چونکە ئەندامە سێکسییەکان بەبەرکەوتن تەڕ دەبن و زیاتر لاستیکی دەبن و پەرچەکردار پێشوازیکەر دەبێت ئەگەر بەبەرکەوتن دەست پێکرا.

لەکاتێکدا جووتبوونی ڕاستەوخۆ و بێ بەرکەوتن برینداری لەکۆئەندامی زاوزێدا دروست دەکات و حاڵەتێکی بەرگریکاری دەخولقێنێت بەرەو دەرەوە، ئەمەش کرداری پیتێن شکست پێدێنێت ئەگەر ئارەزووکراو بوو. لەناوچەی زێدا جووڵەیەك هەیە کە لەڕێی کامێرای زۆر پچووکەوە وێنەی گیراوە، ئەم جوڵەیە لەڕاکێشان یان هەڵلوشینێکی ناوەکی دەچێت ئەگەر بەشێوەیەکی باش لەکاتی جووتبوونەکەدا کرداری بەرکەوتن لەسەر جەستەی ژن ئەنجام درابوو، بەڵام ئەگەر بەرکەوتنێك ڕووینەدابوو کە ژنەکە بۆ سێکس ئامادە بکات ئەوا ئەو جووڵەیە پاڵپێوەنەر دەبێت بۆ دەرەوە، لەبەرئەوە کاتێك ئەو حاڵەتانە دێتە بەردەمم کە ژنەکە کێشەی هەیە لەدووگیانیدا لەگەڵ ئەوەشدا کە هیچ ڕێگرییەکی نۆشداری نییە بۆئەوەی کە ئەو ژنە دووگیان نەبێت، لێرەدا من بایەخ دەدەم بەئامادەکردنێکی سێکسی دەروونی ئەو ژنە لەڕێی بەرکەوتنەوە، چونکە بەرکەوتن دەبێتەهۆی زیادکردنی پاڵپێوەنان لەناو کۆئەندامی زاوزێی ژندا و بەمەش لەساتی هاویشتنی تۆو لەلایەن پیاوەوە ڕێگەی گەیشتنی ئەو تۆوانە ئاسانتر دەبێت، هەروەها ئەگەر بەرکەوتن ڕوویدا بێت ئەوا زیندوێتی پێشوازی کردنی هێلکۆکە بۆ تۆو باشتر دەبێت. وێڕای ئەمانە بەرکەوتن وا دەکات ناوەندی کۆئەندامی زاوزێ مامناوەند بێت لەڕووی پلەی ترشی و تفتێتییەوە و بەمەش تۆوەکان باشتر پارێزگارییان لێدەکرێت ئەگەر ژنەکە بەبەرکەوتن تێر بووبێت. بەڵام کاتێك بەرکەوتن نییە یان بەرکەوتنی پێویست ڕوونادات، یان بەرکەوتن ئارەزووکراو نییە، ئەوا ئەم ناوەندە لەکۆئەندامی زاوزێی ژن تووشی تێکچوون دەبێت و ڕێژەی ترشی زیاد دەکات و بەمەش تۆوەکان دەکوژێت، ئەمەش هۆکارێکە بۆئەوەی کە لەزۆربەی حاڵەتەکانی ئیغتیسابدا دووگیانی ڕوونادات.

دووەم: بەرکەوتن پەیوەندی سۆزداری بەهێز دەکات

بەرکەوتن لەسێکسدا کاردانەوەی خۆشەویستییە وەك لەسەرەتاوە وتم "ئەو کەسەی خۆشەویستی نەکات بەرکەوتن ناکات". کاتێك تۆ لەسێکسدا بەرکەوتنی زۆر دەکەیت ئەوا تۆ بەشێوەیەکی پراکتیکی دەڵێیت "خۆشم دەوێیت". ئێمە کاتێك لەخۆشەویستیدا دەبین بەشێوەیەکی نەستی بەرکەوتن دەکەین، بەڵام کاتێك پەیوەندیمان لەگەڵ هاوبەشەکەماندا کێشەیەکی دەبێت دیسانەوە بەشێوەیەکی نەستی بەرکەوتن ناکەین. لەبەرئەوە کاتێك لەبەرکەوتن دوور دەکەویتەوە یان ئەقڵت دەڵێت سێکسم دەوێت و لەوکاتەشدا پێستت بەرکەوتن ڕەت دەکاتەوە، ئەوا لەخۆت بپرسە: بۆچی؟ پێستت لەئەقڵت ڕاستگۆترە و زیاتر هەست بەو کێشانە دەکات کە لەگەڵ هاوبەشەکەتدا هەتە. هەریەکە لەژن و پیاو قەبارەی خۆشەویستی لەڕێی کۆمەڵێك فاکتەرەوە دەپێون یەکێك لەو فاکتەرانە قەبارەی ئەو بەرکەوتنەیە کە بەگشتی لەپەیوەندی هاوسەرێتی و بەتایبەتی لەپەیوەندی سێکسی نێوانیاندا ڕوودەدات.

مەسەلەی ڕۆمانسییەت پێویستی و خۆراکە بۆ ڕۆح و جەستە پێکەوە. بەرکەوتنیش یەکێکە لەئامرازە سەرەکییەکانی ڕۆمانسییەت. چڕ کردنەوەی بایەخ لەسەر سێکس کردن تەنیا لەڕێی خستنەناوەوە بەشێوەیەکی زیاتر لەبەرکەوتن، بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی خۆشەویستی کەم دەکاتەوە بەتایبەتی لەلایەن ژنەوە.

من وەك پسپۆڕێکی بواری سێکس و لەئەزموونی چارەسەرکردنی نەخۆشەکانمەوە دەڵێم: بەتەنیا بەرکەوتن چارەسەر بۆ بەدەست هێنانەوەی خۆشەویستی. ئەم مەسەلەیە لەڕێی ئەزموونی زۆرەوە لەکلینیکە دەروونی و تایبەتەکان بەکێشەکانی هاوسەرێتی جەختی لێکراوەتەوە.

لێکۆڵینەوەی زۆر ئەوەیان سەلماندووە کە ڕاهێنانی زیادکردنی بەرکەوتن لەنێو هاوسەرەکاندا گەرمی و لێك نزیکبوونەوە و پەیوەندی سێکسی زیاددەکات.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا چاودێری کۆمەڵێك هاوسەرکرا دەرکەوت ئەو هاوسەرانەی کە بەرکەوتنی زۆر لەنێوانیاندا ڕوودەدات خۆشەویستی و لێك تێگەیشتنی زیاتر لەنێوانیاندایە.

سێیەم: بەرکەوتن تەنیا کرداری پیتێن زیاد ناکات بەڵکو بەشێوەیەکی سەرەکی وا دەکات ئارەزووی سێکسی باشتر بێت. گەمەبازی بەهەموو شێوەکانییەوە بەرکەوتنە، لەبەرئەوە لەئایینی ئیسلامدا بانگەشەی ئاشکرا هەیە لەلایەن پێغەمبەرەوە بۆئەوەی کە پێویستە بەر لەسێکس بەرکەوتن

ڕوودات لەپێناوی چێژبینیندا. بەرکەوتن لەسێکسدا وەك موقەبلات (زەڵاتە و ئەو سووکە خواردنانەی پێش نانخواردن دەخورێت) وایە، لەوانەیە ئارەزووی نانخواردن بۆ ژەمە خواردنی سەرەکی بکاتەوە یان لەوانەیە قەرەبووی ئەو خواردنە سەرەکییەش بکاتەوە. یەکێك لەکێشە سەرەکییەکان لەپەیوەندی سێکسی نێوان هاوسەراندا ئەوەیە دەشێت سێکس بەپێی پێویست هەبێت، بەڵام بەرکەوتن بەپێی پێویست نییە، سێکیس غەریزەیەکە خوای گەورە لەمرۆڤدا خوڵقاندوویەتی تەنیا بۆ پیتێن نییە بەڵکو بۆ چێژ وەرگرتنیشە. خستەناوەوە و نەشوە یان ئۆرگازمی سێکسی ماوەکەی زۆر کورتە، بەڵام قەبارەی بەرکەوتن کە لەپەیوەندی سێکسیدا ڕوودەدات ئەمەیە وا دەکات سێکس بۆماوەیەکی زەمەنی چێژی لێوەربگیرێت.

چوارەم: بەرکەوتن وروژاندنی جەستە بەهێز دەکات

بەرکەوتن توانای وروژاندن لەجەستەی مرۆڤدا نوێ دەکاتەوە و بەهێزی دەکات، ئەم ئامێرە خواییە مەزنە کە پێی دەووترێت جەستە هەر بەخۆڕسك ئامادەکراوە تا وروژاندن تیادا ڕووبدات و بەشێوەیەکی باش کارلێکی لەگەڵدا بکات، بەڵام ئەم وروژاندنە بەگشتی، یان وروژاندنی سێکسی بەتایبەتی پێویستی بەڕاهێنانە، گرنگترین ڕاهێنان بۆ ئەمەش بەرکەوتنە، لەبەرئەوە ئەو ژنەی بەرکەوتن و دەست لێدان لەسەر جەستەی ڕوونادات هەستی وروژاندنی دەپوکێتەوە. پێنج ملیۆن خانەی هەستی لەجەستەدا هەن ئەگەر بەرکەوتنییان تیادا ڕوونەدات ئەوا تەمبەڵ دەبن و غەمبار دەبن و لەئەنجامدانی ڕۆڵی خۆیان شکست دێنن. هەستی وروژاندن لەبناغەدا لەدەماخەوە دێت، دەماخ کاتێك ئاماژەی بەرکەوتنی بۆ دێت کە لەسەر جەستە ڕوویداوە ئەو خانانە چالاك دەکاتەوە. بەشێوەیەکی پێچەوانەش دەشێت بەهۆی هەندێك بارودۆخی تایبەتییەوە وەك خواردنی هەندێك دەرمان و کاریگەری لاوەکییان ئەم وروژاندنە تووشی تێکچوون ببێت و بەمە وروژاندنی خۆڕسك لەو کەسەدا نەمێنێت. بەرکەوتن دژی دەرکەوتنی ئەو کاریگەرییە لاوەکییانەوپارێزەری هەستی وروژاندنی خۆڕسکە لەجەستەماندا.

بەرکەوتنی ژن- بەرکەوتنی پیاو

بەرکەوتن پێداویستییەکی خۆڕسکە بۆ هەریەك لەژن و پیاو، بەڵام بەرکەوتن وا دەردەکەوێت پێداویستییەکی سەرەکی

بێــت لای ژن و لاوەکــی بێت لای پیاو، خەریکە وای لێدێت هاوسەنگی غەریزەی سێکســی لــەڕووی قەبــارەی بایەخی بەرکەوتنەوە بەمشێوەیە بەڕێوە بڕوات: "خســتنە ناوەوە بۆ پیاو، بەرکەوتن بۆ ژن"، کەواتــە ئەم هەقیقەتــە تا چەند ڕاســتە؟ بۆچــی وایە؟ لــەوە دەچێت هەندێــك فاکتەر هەبێت ئــەم هەقیقەتە ببزوێنێت، لێرەدا ئاماژەیان پێدەدەین:

فاکتەری بایۆلۆژی

هۆرمۆنــی مێیەتی "ئەســترۆجین" کاریگــەری زۆر لەســەر جەســتەی ژن دروســت دەکات و وا دەکات بەرکەوتن پێویســتی بێت، وای لێدەکات لەڕووی دەروونی و ســۆزدارییەوە بوونەوەرێکی ناســکتر بێت، ئەم هۆرمۆنە وا لەشانەی پێست دەکات ناسکتر و نەرمتر و لوستر بێت، ئەم فاکتەرانەش وا دەکەن پێستی ژن زیاتر پێشــوازی لەبەرکەوتن بکات، هەروەها پێکهاتەی کۆئەندامی زاوزێ یان سێکسی ژن بەشێوەیەکی کاوەخۆیی واتە وردە وردە دەست بەئیش کردن دەکات، بــەو مانایــەی میکانیکی مەســتبوون لەجەســتەی ژنــدا وەك پیــاو نییە کە سروشتێکی هاویشتنیی هەیە، بەڵکو پشت دەبەســتێت بەگەرم کردنی کاوەخۆیی، لەبەرئەوە پێویستی بەبەرکەوتنی زیاتر هەیە، هۆرمۆنی پرۆلاکتین کە هۆرمۆنی شــیرە وا دەکات هەموو جەستەی ژن و بەتایبەتی پێستی جۆرێك لەگرژی هەبێت و پێویســتی بەبەرکەوتن بێت تا هەست بەحەوانەوەیەکی باشتر بکات.

بەهۆی کاریگەری هۆرمۆنی نێرینەوە "ئیندرۆجــین" پێســتی پیــاو زبــر و تووکاوییە و توند و تۆڵە و ماسولکەکان پشتیوانی لێدەکەن، هەموو ئەم فاکتەرانە وا دەکەن کە پێســتی پیــاو ئەوەندە پێویســتی بەبەرکەوتن نەبێت بەو بڕەی کە پێســتی نەرمی ژن پێویســتییەتی.

کارگەی دروست کردنی تۆو لەجەستەی پیاودا وایکردووە وروژاندن لەپیاودا خێرا بێت و کرداری هاویشــتنی تۆو داوایەکی پێداگربێــت، کاریگــەری هۆرمۆنــی نێرینە وا دەکات پیاو لەهەموو شــتێکدا بوونەوەرێکی خێــرا و تووندوتیژ بێت، پیاو بەخێرایی سێکس دەکات، بەخێرایی نان دەخوات، بەخێرایــی بازاڕ دەکات، ئەم حاڵەتی پرکێشییە خێراییە هۆرمۆنی نێرینە دەیخوڵقێنێت.

فاکتەری پەروەردە

ڕاســتە فاکتەری بایۆلــۆژی ڕۆڵی هەیە، بەڵام شانبەشــانی ئەم فاکتەرە فاکتەری پــەروەردەش هەیە. کۆمەڵگە کلاسیکییەکان تا ئێستا کچ لەسەر نەرم و نیانی و بەرکەوتن ڕادەهێنن و کوڕ لەسەر زبرێتــی و دوورکەوتنــەوە لەبەرکەوتن ڕادەهێنن. لێکۆڵینەوە هەیە تێبینیکراوە کــە بەرکەوتنی دایك و دەســت لێدانی لەجەســتەی کوڕەکەی لەدوای قۆناغی منداڵــی کــەم دەبێتــەوە و لەقۆناغی هەرزەکاریــدا زۆر کەمــتر دەبێتــەوە. لەلایەن باوکیشــەوە، دەرکەوتووە باوك زیاتر بەرکەوتن لەگەڵ منداڵە کچەکەیدا دەکات وەك لەکوڕەکەی کاتێك منداڵن، ئــەم زانیارییــەی دواییــان پەیوەندی بەوەوە هەیە پیــاو بوونەوەرێکە زیاتر لەگەڵ بینین و نیگاکاندا مامەڵەدەکات.

هەمان ئەو لێکۆڵینەوەیەی پێشــوو بۆی دەرکەوتووە ئەگەر دایك تەماشای منداڵە ساوا کوڕەکەی بکات، منداڵەکەی کەمــتر بەرکەوتنــی لەگەڵــدا دەکات، هەروەها بەشــێوەیەکی گشــتی پیاوان کەمتر بەرکەوتن لەگــەڵ منداڵەکانیاندا دەکــەن و بەگشــتی پیــاوان لەڕێــی بەرکەوتنەوە هێندە خۆشەویستی خۆیان بۆ منداڵەکانییان ئاشکرا ناکەن.

لەڕێــی کارتێکردنی پــەروەردەی بەرکەوتنەوە دەرکەوتــووە منداڵی کچ کاتێك باوکی بەرکەوتنی لەگەڵدا دەکات لەگەورەییدا ناســکتر دەبێــت و زیاتر پێشوازی لەبەرکەوتنی تایبەتی دەکات لەژیانیدا.

کۆمەڵگــاکان بەگشــتی و کۆمەڵگە خۆرهەڵاتییــەکان بەتایبەتــی، کــچ لەســەر بەرکەوتــن و ئارەزووکردنــی وەرگرتنــی بەرکەوتــن پــەروەردە دەکەن. بەشــێوەیەکی گشتی ژن لەڕێی هەستکردن بەرەهەند و چۆنێتی هەست کردن بەبەرکەوتن دەست لەهەموو شتێك دەدات و بەرکەوتنییان لەگەڵدا دەکات، پیاو لەڕێی هەست و هەستکردن بەهێزی شتەکان بەرکەوتن دەکات.

مەسەلەکەش هەر لەزووەوە دەست پێدەکات هەر لەسەرەتای نەشونماکردنی مێیەتــی و نێرینەیی کاتێــك یارییەکی نــەرم و نــۆڵ بەمنداڵی کــچ دەدەن و ئۆتۆمبێلێکی ئاسن یان تەختە بەمنداڵی کوڕ دەدەن.

فاکتەری گەلان

ســەرباری بوونی جیاوازی بایۆلۆژی لەنێــوان ژن و پیاوداو هەروەها جیاوازی سێکســی لەمەســەلەی دەســتلێدان و بەرکەوتنــدا کــە بەرئەنجامــی ئــەم جیاوازییانەن، بەڵام ئەوەی گومانی تێدا نییە لەمەســەلەی بەرکەوتندا جیاوازی هەیە لەنێوان کۆمەڵگاکاندا. لێرەشــەوە جیــاوازی نێوان ژن و پیاو، سروشــتی گشــتی بەرکەوتــن لــەو کۆمەڵگەیەدا کاری تێــدەکات. ئــەو لێکۆڵینەوانەی ئەنجامدراون لەســەر بابەتــی گەلان و بەرکەوتن ژمارەیان زۆرن لێرەدا ئاماژە بەلێکۆڵینەوەیەك دەدەین لەسەر ڕەش پێست و سپی پێست. ئەم لێکۆڵینەوەیە بــۆی دەرکەوتووە کە کەســانی ڕەش پێست زیاتر لەســپی پێست بەرکەوتن لەنێوانیانــدا ڕوودەدات، هەروەهــا کەســانی ڕەش پێســت زیاتر دەســت

پێشخەری دەکەن بەبەرکەوتن لەگەڵ سپی پێست، زیاتر لەوەی کە سپی پێست دەستپێشخەری دەکەن لەگەڵ ڕەش پێستدا.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کە لەسەر گەلانی ئینگلتەرا، هۆڵەندا، دانیمارک، ئیتاڵیا، یۆنان و ئۆسکۆتلەندا ئەنجامدراوە دەرکەوتووە بەبەراوردکردن لەگەڵ گەلانی دیکەدا ئیتاڵی و یۆنانییەکان زیاتر بەرکەوتن لەنێوانیاندا ڕوودەدات، فەرەنسی و ئینگلیز و دانیمارکیش کەمترین بەرکەوتن لەنێوانیاندا ڕوودەدات.

لێکۆڵینەوەیەکی دیکە ئاشکرای کردووە مالیزییەکان لەهەموو گەلانی دیکە زیاتر بەرکەوتن ڕەت دەکەنەوە و کاردانەوەیان نێگەتیڤە بەرامبەری، ئیسپانی و ئەمەریکییەکانیش زیاتر لەچیکییەکان بەرکەوتن دەکەن.

بەهۆی کاریگەری ئەم فاکتەرانەی باسمان کردن، وێنە و قەبارە و سروشتی بەرکەوتن لەنێوان ژن و پیاودا فۆرمەلە دەبێت، بۆ نموونە ژن لەهەموو قۆناغەکانی ژیانیدا و هەر لەکاتێکی زووی تەمەنییەوە هاوڕێیەتی و خۆشەویستی بەبەرکەوتنەوە دەبەستێتەوە.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کە لەسەر شەست و شەش منداڵی کوڕ و کچ کرا کە تەمەنییان لەنێوان دوو ساڵ و نیو بۆ سێ ساڵ و نیودا بوو دەرکەوت کچان زیاتر لەکوڕان بەرکەوتن بەهاوڕێیەتییەوە.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا لەسەر کەسانی پێگەیشتووش دەرکەوتووە، ژن زۆر زیاتر لەپیاو ئارەزووی ئەوە دەکات هاوڕێیەتی بەبەرکەوتن و لەئامێزگرتنەوە ببەستێتەوە. بەنیسبەت چەمکی بەرکەوتنەوە لەنێوان هەردوو تووخمەکەدا دەرکەوتووە پیاو زیاتر لەژن بەرکەوتن بەوروژاندنی سێکسییەوە دەبەستێتەوە، لای ژن بەرکەوتن پەیوەستە بەگوزارشت کردن لەخود و بیرکردنەوە لەخۆشەویستی. بەنیسبەت خەیاڵە سۆزداری و سێکسیەکانی ژن برێك لەبەرکەوتنی تیادایە زیاتر لەپیاو ئەویش لەرووی ماوەی بەرکەوتن و فرەجۆری بەرکەوتنەوە. هەروەها دەرکەوتووە ژن رۆمانسیەت و سەرنجراکێشانی پیاو بەبری ئەو بەرکەوتنەوە دەبەستێت کە پیاو ئەنجامی دەدات.

لەبەدوادا چوونێکدا سەبارەت بەرای ژنان دەربارەی سەرنج راکێشانی ئەکتەری پیاو، ژنان رایان وابوو ئەو ئەکتەرەی کە بەرکەوتنی زیاتر ئەنجام بدات لەفیلمەکە ئەوا سەرنج راکێشەرتر دەبێت. لەرووی فریودان و نزیك بوونەوەشەوە دەرکەوتووە هەریەك لەژن و پیاو وەك یەك بەرکەوتن بەکاردەهێنن بۆ نزیکبوونەوە لەیەکدی ئەگەر مەیل و ئارەزوو هەبوو بۆ سەرنج کێشکردن. پیاو بەلایەوە ئاساییە دەست بدات لەژنێك کە نایناسێت لەکاتێکدا مەسەلەکە لای ژن جیاوازە، چونکە ژن هیچ جۆرە بەرکەوتن و دەست لێدانێك لەپیاوێکەوە قبووڵ ناکات و نایەوێت کە نایناسێت.

هەرچی دەربارەی ئاشکرا کردنی پێداویستییە بۆ بەرکەوتن و دەست لێدان ئاوا دەبینین ژن زیاتر لەپیاو پێویستی بەبەرکەوتنە. ئاشکرا کردنی پێویستی

بۆ بەرکەوتن هەر لەزووەوە دەست پێدەکات. لەلێکۆڵینەوەیەکدا کە لەسەر دووانەی کوڕ و کچ ئەنجامدران دەرکەوت کچ لەقۆناغە زووەکانی تەمەنییەوە خۆی بەدایکییەوە دەنووسێنێت و داوای بەرکەوتن و لەئامێزگرتنی لێدەکات بەشێوەیەکی زیاتر لەبراکەی.

تەنانەت ژن توانای زیاترە بۆ دیاریکردنی جۆری ئەو بەرکەوتنەی کە پێویستی پێیەتی. لێکۆڵینەوەی زۆر هەن دەیسەلمێنن کە ژن توانای زۆری هەیە بۆ وەسف کردنی شێوە و جۆری ئەو بەرکەوتنەی کە دەیەوێت.

یەکێك لەنەخۆشە ژنەکانم دەیووت: "زیاتر لەجارێك پێموتووە پێویستم بەوەیە لەپشتەوە بەرەو پێشەوە دەستی بەسەر گەردنمدا بهێنێت، بەڵام ئەو هەر لەپێشەوە دەست دەهێنێت دەڵێی بەتووندی دەمخنکێنێت".

پیاویش لەوانەیە پێویستی بۆ بەرکەوتن ئاشکرا بکات، بەڵام زۆربەی ئەو بەرکەوتن و دەست لێدانەی پیاو دەیەوێت بەرکەوتن و وروژاندنی سێکسییە، لەوانەیە ئەو وروژاندنەی کە پیاو دەیەوێت لەژنەوە وەریبگرێت یان وروژاندنێك بێت کە خۆی کاتێك بەژنی دەبەخشێت، هەستی پێبکات، لەفیلمی پیانۆدا ئەو نموونەیە دەبینین کە پیاو پێویستی خۆی بۆ بەرکەوتن ئاشکرا دەکات، لێکۆڵینەوەی زۆر هەن جەخت لەوە دەکەن پیاوی هاوچەرخ لەئێستادا زیاتر لەجاران لەلایەن ژنەوە بەرکەوتنی پێدەبەخشرێت و زیاتر دان بەوەدا دەنێت کە ئەولیش پێوستی بەبەرکەوتن هەیە ئاشکراکردنی پێویستی بۆ بەرکەوتن لەژندا گرێدراوە بەهەقیقەتێکەوە کە دەشێت ئەو پێویستتیە بۆ بەرکەوتن مێشکی بحەوێنێتەوە، چونکە لەلایەکەوە هەست بەسۆز و گەرمی و ڕۆمانسییەت دەکات، لەلایەکی دیکەشەوە وەك چارەسەرێك وایە بۆ چارەسەرکردنی هەندێك لەپشێوی دەروونی.

ژن لەڕێی خەیاڵ یان شێوازی دیکەوە هەوڵ دەدات پێویستی بۆ بەرکەوتن قەرەبوو بکاتەوە، بەڵام لەڕووی جێبەجێ کردنەوە دەبینین هەریەك لەپیاو و ژن یارییەکی خۆش دەکەن لەگەڵ یەکتریدا و ئەویش یارییەکی ڕێگە پێدراوە لەهاوسەرێتیدا، پیاو بەرکەوتن بەژن دەبەخشێت تا لەبەرامبەردا ژن سێکسی پێ ببەخشێت لەوانەیە بگاتە ئاستی دروست کردن و نواندن، پیاو لەوانەیە بەرکەوتن بۆ ژن لەسەر جەستەی ژن ئەنجام بدات تا بەختەوەری بکات، ژنیش لەوانەیە وا خۆی پیشان بدات کە گەیشتۆتە ئۆرگازم تا هاوسەرەکەی دڵخۆش بکات، لەگەڵ ئەوەشدا کە وا باشترە چێژ بینینەکە واقعی بێت، بەڵام هەندێك نواندنی سپی لەو بڕوایەدا نیم زیان بەیاری هاوسەرێتی بگەیەنێت. بەڵام لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەن کە پیاو دەتوانێت بەرکەوتن بەژنێکیش ببەخشێت کە خۆشی نەوێت ئەگەر لەبەرامبەردا سێکسی دەست کەوت، بەڵام بێگومان ئەگەر هەست کردن بەخۆشەویستی هەبوو هەروەها هەریەك لەژن و پیاو لەحاڵەتی خۆشەویستییەکی ڕاستەقینەدا بوون، ئەوا ڕێژەی ئەو بەرکەوتنەی کە بەیەکدی دەبەخشن زیاترە.

هەر سەبارەت بەبەرکەوتن خاڵێکی گرنگی دیکە هەیە ئەویش ئەوەیە کە پیاوان و ژنان دووردەکەونەوە لەبەرکەوتن و دەست لێدانی ئەو پیاوانەی کە نایناسن، بێگومان ئەمە لەژندا بۆ ڕۆمانسیەت و داپۆشراوی ژن دەگەڕێتەوە بەبەراورد لەگەڵ پیاو لەهەموو کۆمەڵگاکاندا، لەپیاوانیشدا بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە پیاوان دەترسن بەهۆمۆسێکسواڵ تۆمەتبار بکرێن. لەو لێکۆڵینەوە سەیرانەی سەبارەت بەتۆمەتبارکردنی پیاو بەهۆمۆسێکسواڵ خوێندمەوە لەیەکێکیاندا باس لەوە دەکات هاندەرانی تیپی تۆپی پێ لەبەڕازیل دەست لەتۆپی ئەو تیپەوە نادەن کە هانییان نادەن، چونکە ئەوە ئاماژەیە بۆ نێرەمووکی و نەبوونی پیاوەتی.

سەبارەت بەپلەی بەرکەوتن و دەست لێدان دەبینین ژن لەپیاو ناسکتر و نەرمونیانترە هەر لەمنداڵییەوە. لەلێکۆڵینەوەیەکدا کەشێوە ناسکەکانی دەستلێدان و بەرکەوتن لەژندا ئاشکرا دەکات تەنانەت ژنان لەپەنجەنان بەدووگمەکانی کۆمپیوتەریشدا لەپیاو ناسکتر ئەو کارە دەکەن. ژن تەنیا خۆی بەناسکی بەرکەوتن و دەست لێدان ناکات بەڵکو بەلایەوە باشترە هەر بەو شێوەیەش بەرکەوتن لەگەڵ خۆیدا بکرێت. ژن کاتێك بەرکەوتنی لەگەڵدا دەکرێت ژمارەیەك هەڵچوونی فسیۆلۆژی گەورە لەجەستەیدا ڕوودادەت وەك زیادبوونی لێدانی دڵ، ژن بەلایەوە باشترە بەکاوەخۆ دەست لەپێستی بدرێت و وردە وردە بەرکەوتن لەسەر جەستەی چڕ بکرێتەوە و سەرەتا بەو ناوچانە دەست پێبکرێت کە لەڕووی وروژاندنەوە ناوچەی لاوەکین و پاشان بەرکەوتن لەو ناوچانە بکرێت کە ناوچەی سەرەکین لەڕووی وروژاندنی سێکسییەوە.

لەگەڵ بەرەو پێشچوونی تەمەن مەسەلەی بەرکەوتن و دەست لێدان دەچێتە قۆناغێکی باشەوە، زۆربەی کەسانی کامڵ جەخت لەوە دەکەنەوە کە بەرکەوتن زیاتر ڕوودەدات و پەیوەندییە دووانییەکان زیاتر گەرموگوڕتر دەبن

و تەنانەت سێکسیش بەشێوەیەکی قووڵتر و باشتر لەنێوانیاندا ڕوودەدات، لەگەڵ بەرەوپێشچوونی تەمەن و بوونی هەندێك دڵەڕاوکێی تەندروستی و هەست کردن بەنزیکبوونەوە لەکۆتایی، بەرکەوتن دەبێتە چارەسەرێکی باش، لەقۆناغی چوون بەتەمەندا چەندە خەمۆکی زیاتر بێت ئەوەندە پێویستی بۆ بەرکەوتن لەپەیوەندیدا زیاتر دەبێت. کەسانی بەتەمەن بەتایبەتی ئەو پیاوانەی تەمەنییان لەحەفتاکاندایە، سێکس لەلایان زۆر کەم دەبێتەوە و بەرکەوتن دەبێتە بەشێکی سەرەکی لەپەیوەندییەکانیاندا. ژن لەوانەیە لەگەڵ چوون بەتەمەندا بەختەوەرتربێت، چونکە بەرکەوتنی زیاتری دەست دەکەوێت، ئەویش بەهۆی پەککەوتنی پیاوەوە لەڕووی تۆو هاویشتنەوە لەگەڵ چوون بەتەمەندا بەرکەوتن دەبێتە مەسەلەیەکی گرنگ ئەویش بەهۆی قووڵی نزیکبوونەوەی جەستەیی و یەکگرتنی خەرمانە کەهۆرمۆگناتیسییەکان، لەوانەیە هەر لەبەرئەوەش بێت زۆربەیان لەدوای مردنی هاوبەشەکانییان ئەوەندە ناژین، بێگومان لەبەرئەوە نییە کە سێکسییان لەدەستچووە هێندەی ئەوەی کە بەرکەوتنییان لەدەستچووە.

چۆنێتی بەرکەوتنی وروژێنەر

ئایا پێویستمان بەوەیە بزانین چۆن بەرکەوتن بکەین لەکاتێکدا ئێمەی مرۆڤ هەر بەخۆرسك بەشێوەیەك خوڵقاوین کە کارلێکی سێکسیمان هەیە؟ ئەم پرسیارەم لەسەرەتای خوێندن و توێژینەوەکانمدا لەبواری "ژیانی سێکسیدا" خستەڕوو. بەکورتی بڕوام وابوو ئەگەر لایەنی خۆرسك بەتەنیا بەس بوایە ئەوا کێشەی سێکسی نەدەبوو.

توانای خۆرسك لەمرۆڤدا هەست کردن بەچۆنێتی بەرکەوتن بەمرۆڤ دەبەخشێت، بەڵام هەندێك زانین و زانیاری دەربارەی هونەرەکانی بەرکەوتن ئەو توانا خۆرسکە ڕەت ناکەنەوە و نایڕوشێنن، بەڵکو بەپێچەوانەوە پشتیوانی لێدەکەن و بەهێزی دەکەن و بوونێکی باشتری غەریزەی سێکسی دەخولقێنن کە خوا بۆ چێژ و زاوزێ و هۆکاری دیکە لای خۆشەویست کردووین. قسە کردن لەسەر چۆنێتی بەرکەوتن یان بەرکەوتنی وروژێنەر بەمانایەکی دیکە قسەکردنە لەسەر گەمەبازی، بەڵام بەشێوازێکی بەرفراوانتر.

یەکێك لەکێشە سەرەکییەکانی سێکس بۆ نەبوونی زانیاری و نەزانین دەگەڕێتەوە بۆ چۆنێتی بەرکەوتن. بەرکەوتنی گشتی هەر لەدەستبازی و باوەشەوە تەنانەت دەست هێنانێك بەسەردا هەموویان ڕەگەزی سەرەکین و بەرکەوتنی تایبەت بەسێکس تەواو دەکەن، بەڵام بەرکەوتنی سێکسی تایبەتمەندێتی خۆی هەیە، ناسکی و ڕێکخستنێکی خۆی هەیە جیاوازە لەهەر بەرکەوتنێکی دیکە، ئەگەر شێوەکانی دیکەی بەرکەوتن کە پێشتر باسمان کردن بۆ مرۆڤایەتی و تەندروستی و چارەسەرکردن بێت، ئەوا بەرکەوتنی تایبەتی هەموو ئەوانەیە و زیاتریش، لەبەرئەوە پێویستی بۆ زانینی چۆنێتی بەرکەوتنی وروژێنەر هاتە ئاراوە. بەڵام بەرلەوەی بڕۆینەسەر باس کردنی ڕێگەکانی بەرکەوتنی وروژێنەر پێویستمان بەزانینی ناوچەکانی وروژاندنە لەجەستەی هەریەك لەژن و پیاودا، چونکە ئەو ناوچانە ئەوە دیاری دەکەن پێویستە بەرکەوتن لەکوێدا ڕووبدات، چۆن بەرکەوتن دەکەیت و ئەو کارلێکانە چیین کە لەگەڵ بەرکەوتندا ڕوودەدەن؟ ئەم ناوچانە لەجەستەی ژن و پیاودا نەخشەیەکی خوداییەن و لەمەزنترین نەخشەکانن.

ناوچەکانی وروژاندن

پێستهەمووی ئەندامێکیسێکسییە، هەر ملیمەترێکی چوارگۆشە لەپێست خاڵێکی وروژاندنە، بەڵام هەندێك ناوچە لەجەستەدا زیاتر لەشوێنەکانی دیکە قابیلی وروژاندنە و پسپۆڕانی زانستی سێکس بەنەخشەی وروژاندن لەجەستەدا پێناسەیان کردووە.

ئەم ناوچانە لەناوچەکانی دیکە زیاتر هەستیارن بۆ هەر بەرکەوتنێك کە تیایاندا ڕوودەدات و بەتایبەتی بەرکەوتنی سێکسی، ئەم ناوچانە بۆ دوو بەش دابەش دەکەین ناوچە سەرەکییەکانی وروژاندن و ناوچە لاوەکییەکانی وروژاندن. هەروەها هەندێك کەسی دیکە بۆ سێ بەش یان سێ ئاست دابەشی دەکەن: ناوچەکانی وروژاندنی بەرز، ناوچەکانی وروژاندنی مامناوەند و ناوچەکانی وروژاندنی سادە.

لێرەدا پێم باشترە بۆ دوو ناوچە دابەشی بکەین، ناوچە سەرەکییەکانی وروژاندن کە بریتین لەکۆئەندامی زاوزێ لەژن و کۆئەندامی زاوزێ لەپیاودا، پاشان ناوچە لاوەکییەکانی وروژاندن دێت. ناوچە سەرەکییەکان بریتین لەو ناوچانەی بەخێرایی دەوروژێن، چونکە بەکۆتاییە دەمار دەوڵەمەندن، کە لەگەڵ هەر بەرکەوتنێکدا وەڵامدانەوەیان دەبێت، ئەو بەرکەوتنە لەشێوەی لێخشاندا بێت بەدەست یان خستنەناوە، لەحاڵەتی وروژاندنی زۆردا، پڕ دەبن لەخوێن و خوێن بەوروژم دێتە ناویان کاتێك کە وروژاندن ڕوودەدات و قەبارەیان گەورەتر دەبێت و دەکرێنەوە، ئەم دووانە دەگرێتەوە:

أ- کۆئەندامی زاوزێی ژن

ناوچەی وروژاندنی سەرەکییە بەڵکو لەهەموو ناوچەکانی دیکە زیاتر توانای

وروژاندنی هەیە. لەبەرئەوەی ئێمە لێرەدا باسی بەرکەوتن دەکەین، بۆیە بایەخی زیاتر لەسەر ئەو جۆرە بەرکەوتنە وروژێنەرە چڕ دەکەینەوە کە لەبەشی دەرەوەی ئەم ئەندامەدا ڕوودەدات، هەرچەندە من پێموایە وتەکەی فرۆید کە دەڵێت "خستنەناوەوە پلەیەکی قووڵی بەرکەوتنە" لۆژیکێکی گەورە لەخۆ دەگرێت.

کۆئەندامی زاوزێی ژن لەدەرەوە لەم بەشانە پێکدێت:

1. بەشی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێی ژن کە بریتییە لەچوار لێوەکە، دوو لێوی گەورە بۆ دەرەوە کە درێژبوونەوەی ناوچەی بەرموسەڵان دەنوێنن و ڕەنگییان تاریکە، دوای ئەوان دوو لێوە بچووکەکە کە درێژبوونەوەی دوو لێوە گەورەکەن بۆ ناوەوە و ڕەنگییان پەمەییە، ئەم لێوانە پڕ لەکۆتاییە دەمار و موولوولەی خوێنن، ئەم لێوانە کاتێك بەرکەوتن تیایاندا ڕوودەدات: بەدەست، بەدەم، بەچووك یان بەهەر شێوەیەکی دیکەی بەرکەوتن یان خورانن، دەئاوسێن و پڕ دەبن لەخوێن و ڕەنگییان تۆخ دەبێت، هەندێك لەژنان لەڕووی سێکسییەوە دەوروژێن و دەگەنە لوتکەی چێژ "ئۆرگازم" کاتێك بەرکەوتن لەناوچەی لێوەکاندا ڕوودەدات و ئەم ژنانە پێیان دەووترێت لێوییەکان.

2. میتکە: ئەندامێکی دیارە لەناوچەی ملی کونی زێ-دا و دەکەوێتە نێوان دوو لێوەکەوە و لەسەرەتای دروست بوونی کۆرپەلەدا ئەو ناوچەیە بناغەی دروست بوونی چووکە. لەگەڵ پەرەسەندنی گەشەدا میتکە هەر بەپچووکی و پووکاوەیی دەمێنێتەوە لەمێدا، بەڵام لەنێردا گەورە دەبێت و دەبێتە چووك. لەبەرئەوە ئەم ناوچەیە لەچووك هەستیارترە، چونکە موولوولە خوێنەکان و کۆتاییە دەمارەکان تیایدا زۆر چڕ بوونەتەوە.

کاتێك بەرکەوتن لەم ناوچەیەدا ڕوودەدات جۆرێك لەڕەپبوون دروست دەبێت کە لەڕەپبوونی چووك دەچێت، بەڵام نەك بەو ڕەقییە، میتکە لەپێستێکی نەرم و شەفاف پێکهاتووە کە بەبەرکەوتن تۆخ دەبێت، هەر بەخۆڕسك کۆمەڵێك کەناڵی تیادایە کە ماددەی چەوری و شلەی دیکە دەردەدەن بۆئەوەی تەڕوبڕ بێت، بەڵام پێویستە ئەو ماددانە بشۆڕێت و لەڕووی تەندروستیشەوە ئاگاداری بکرێت، میتکە لەهەموو جەستەی ژندا وروژێنەرترین ناوچەیە، لێرەوە ئەو بیرۆکەیە سەریهەڵداوە ئەو ناوچەیە ببڕێت تا لەگەڵیدا ژن ئارەزوو و شەهوەتی نەمێنێت، لێکۆڵینەوە زانستییەکان جەخت لەوە دەکەن کە سێ لەسەر چواری ژنان لەڕێی میتکەوە دەگەنە ئۆرگازم و پێیان دەڵێن میتکەییەکان هەندێك ژنانی دیکەش هەن بەهۆی لیستنەوەی ئەو ناوچەیەوە لەلایەن پیاوەوە دەگەنە ئۆرگازم.

3. العجان: بریتییە لەو ناوچەیەی

که دەکەوێتە نێوان کونی کۆم و کونی زێ، زۆر کەس هیچ بایەخێك بەم ناوچەیە نادەن، بەڵام لەڕاستیدا ناوچەیەکی زۆر هەستیارە و بەهەر شێوەیەکی بەرکەوتن واتە بەدەست یان دەم یان لێخشاندنی چووك وەڵامدانەوەی دەبێت و زۆر دەوروژێت.

4. کەناڵی زێ: هەرچەندە ناوچەیەکی ناوەکییە واتە لەناوەوەیە، بەڵام دەکرێت بەسەری پەنجەکان بەرکەوتنی تیادا بکرێت، کە لەبۆرییەك ماسوولکەی ئەستووری تیادایە و توانای چوونەوەیەکی هەیە و ڕەنگی پەمەییە، کاتێك تەماشای ئەم ماسوولکانە دەکەیت وا هەست دەکەوێت کە لەگەڵ یەکدیدا پێکەوە نووساون و هەر بەخۆڕسك بەو شێوەیە دروست بوون تا پەستان بخەنە سەر چووك لەکاتی سێکسدا، سەبارەت بەکونی زێ-ش چەندەها کەناڵی تیادایە کە شلەی تایبەتی دەردەدەن بۆ تەڕوبڕکردنی ئەو ناوچەیەو پاکژکردنەوەیی و ئاسان کردنی زێندوێتی و تەندروستی و چووك و تۆوەکان تا ئەو ساتەی فڕی دەدرێن. دەکرێت بەرکەوتن لەکەناڵی زێ-دا ڕوودات لەڕێی هەر پلەیەکەوە لەپلەکانی خستنەناوەوە، ئەو ژنەی لەڕێی بەرکەوتنی چووکەوە لەگەڵ کەناڵی زێ-دا دەگەنە ئۆرگازم پێیان دەووترێت چووکییەکان، هەندێك لەژنان لەڕێی خستنەناوەوەی بەشێکی پچووکی چووك بۆ نموونە تەنیا سەرەتاکەی دەگەنە ئۆرگازم.

هەروەها دەکرێت بەدەست یان بەزمان ناوچەی کوونی زێ بەرکەوتنی تیادا بکرێت، هەروەها لەکەناڵی زێ-دا خاڵێکی گرنگ هەیە پێی دەووترێت خاڵی G "G spot" دەڵێن کاتێك بەرکەوتنی تیادا ڕوودەدات ژن دەگاتە ئەوپەڕی پلەکانی ئۆرگازم.

ب. کۆئەندامی زاوزێی پیاو

کۆئەندامی سێکسی پیاو هەروەك کۆئەندامی سێکسی ژن وایە و لەهەموو ناوچەکانی دیکەی جەستەی زیاتر دەوروژێت، تەنانەت ناوچەی سەرەکی وروژاندنە و گرنگترین ناوچەی وروژاندنە لەپیاودا، کە لەم بەشانە پێکدێت:

1- چووك: ئەندامی دیارە لەکۆئەندامی زاوزێی پیاودا، هەستیارە بۆ هەر بەرکەوتنێك، لەگەڵ ئەوەشدا کە چووك پێشوازی لەهەر بەرکەوتنێك دەکات و زۆریش دەوروژێت، بەڵام هەر بەرکەوتنێکی توندی بێئاگا لەوانەیە ئازارێکی زۆری کوشندە دروست بکات و ببێتە هۆی برینداربوونی چووك و تێکدانی. چووك لەماسوولکەی بەهێز پێکهاتووە لەوانەی کە لەناوچەی بەرموسەڵاندان، ئەم ماسوولکانە خاو دەبنەوە و بەهۆیانەوە چووك شۆڕ دەبێتەوە لەحاڵەتی نەبوونی وروژاندنی سێکسی یان نەبوونی پێویستی میز کردن، چووك لەشانەی ئیسفنجی جیڕ پێکدێت کە کەناڵی خوێنی زۆری تیادایە و کاتێك ئارەزووی سێکسی دەبێت یان هەست کردن بەپێویستی میزکردن پڕ دەبن لەخوێن و چووك ڕەق دەوەستێت، ئەمە لەوانەیە ببێتە هۆی درانی ئەو کەناڵانە و لەوانەشە ئەمە هۆکارێك بێت بۆ لەدەستدانی توانای ڕەپ بوون و لەدەستدانی توانا زیندەییەکانی دیکە. لەبەشی سەرەوەی چووکدا، سەری چووك هەیە کە لەکڵاوە پێکدێت کە بریتییە لەکڵاوەیەکی بازنەیی، پاشان چەرم (قلفە) دێت کە سەری چووکە و کڵاوە دایدەپۆشێت، چووك بەکۆتاییە دەمار و موولوولەی خوێن دەوڵەمەندە و هەستیارێتی چووك لەکاتی ڕەپبووندا زیاددەکات. خستنەناوەوە گەورەترین وروژاندن دروست دەکات، بەڵام چووك لەگەڵ هەموو بەرکەوتنێکدا وەك بەرکەوتنی لەڕێی دەستەوە کارلێك دەکات، هەندێك لەپیاوان دەگەنە باشترین ئۆرگازم لەڕێی گەمەبازی دەستەوە کە دەکرێت ناوی لێبنرێت ماستەربیوشن، لێرەوە پێویستە جەخت بکەینەسەر هەستیارێتی و ناسکی پێستی چووك، واباشترە دەست تەڕ بکرێت بۆئەوەی هیچ ڕووشانێك ڕوونەدات. زانا کینزی توێژەری بواری سێکسۆلۆژی لەلێکۆڵینەوەکانیدا جەخت لەوە دەکات نزیکەی لەسەدا نەوەدی پیاوان چێژ دەبینن لەبەرکەوتن بەهۆی دەمەوە و بەم ڕێگایە دەگەنە ئۆرگازم، ئەوەش لەڕێی لستنەوەی بەزمان لەلایەن ژنەوە یان تەنیا بەوروژاندن لەڕێی دەمەوە. لێرەدا پێویستە بەئاگابین لەوەی کە چووك بەهۆی ددانەکانەوە بریندار نەبێت و نەڕوشێت و ئەم کارە لەناو بۆشایی دەم و قوڕگدا دوور لەڕیزی ددانەکان بکرێت.

2. گوونەکان: بەشێکی زۆر هەستیارە لەکۆئەندامی زاوزێی پیاودا و بەڵکو لەهەموو جەستەیدا، لەبەرئەوە بەرکەوتن لەگوونەکاندا پێویستە زۆر بەئاگاوە بکرێت، پێویستە ژن زۆر بەباشی زانیاری لەسەر توێکاری گوونەکان هەبێت تا بزانێت چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات ئەگینا بەرکەوتنی هەڵە لەوانەیە زیانی گەورە دروست بکات، گوونەکان هەریەکەیان لەناو تورەکەیەکدایەو بەهۆیەوە بەجەستەوە نووساوە کە پێی دەووترێت تورەکەی صفن، تورەکەی صفن توورەکەیەکی نەرمی شۆڕوە بووە و لەسەرمادا دەچێتەوە یەك و لەگەرمادا خاو دەبێتەوە، ئەم توورەکەیە بڕێکی زۆر لەلوولەی خوێنی تیادایە و لەوانەیە هەندێکییان ئاشکرا بەچاو ببینرێت لەدەرەوەی توورەکەکە و گوونەکان

لەناو توورەکەی صفنـــدا لەڕێی هێڵێکی خواروخێچەوە پێکەوە نووساون، بەزۆری گوونێـــك لەگوونەکەی دیکـــە گەورەتر دەبێت، گوونەکان لەپیاودا دوو فرمانی سەرەکییان هەیە، ئەویش بەرهەمهێنانی هۆرمۆنەکانـــی نێرینەیە و بەرهەمهێنانی تۆوە، بەو مانایەی شلەی ژیان و مانەوە لەناو ئەم دوو گوونە ناسکەدایە.

بەرکەوتنی توونـــدی گوونەکان یان ڕووبـــەڕوو بوونەوەی هەر پەســـتانێکی تووند یان پلەی گەرمـــی بەرز ئازارێکی زۆر لەپیاودا دروست دەکەن کە دەشێت ببێتە هۆی لەهۆش خۆچوون، لەبەرئەوە لەکاتـــی ڕوودانی شـــەڕ و توندوتیژیدا بەتووندی بەگوونەکاندا دەکێشـــرێت تا ئەو پیاوە لەجووڵـــە بکەوێت، هەروەها پیاکێشـــان و پەســـتان خستنەسەری و ســـووتانی گوونەکان وەك شـــێوازی ئەشـــکەنجەدانی سیاســـی بەکاردێت، هەروەهـــا گونەکان بەشـــێوەیەکی زۆر دەوروژێن کاتێك بەرکەوتن لەڕێی دەست یان دەمەوە ڕوودەدات.

3. العجان: ناوچەیەکە هاوشـــێوەین هەمان ئەو ناوچەیەیـــە لەژندا، لەپیاودا ناوچەی درێژبووەوەیە لەناوچەی نێوان دەرچوونی گوونەکان لەژێرەوە بۆ کوونی کۆم، ئەم ناوچەیە لەکاتی بەرکەوتن یان ماچ کردنیـــدا دەوروژێت، لەحاڵەتەکانی لاواز بوونـــی ڕەپبوون وەك پســـپۆڕی چارەســـاز ئامۆژگـــاری ژن دەکەیـــن بایەخی پێبـــدات، چونکە وروژاندنی زۆر کاریگـــەرە، هەروەهـــا بەرکەوتنی ئەم ناوچەیە هەندێك لەئازاری گوونەکان کەم دەکاتـــەوە، لەئەزموونی پیشـــەییمەوە دەڵێم کاتێك ژن بەرکەوتن لەم ناوچەیەی هاوسەرەکەیدا دەکات خۆیشی دڵەڕاوکێ و نائارامی کـــەم دەبێتـــەوە کاتێك کە بەبارودۆخی ناخۆشدا دەڕوات.

ناوچە لاوەکییەکانی وروژاندن

ئـــەوەی لێـــرەدا باســـی دەکەین گرنگترین ناوچە لاوەکییەکانی وروژاندنن، بـــەلاَم هەندێك کـــەس هەندێك ناوچەی دیکـــەی وروژاندنییـــان هەیـــە لەوانەیە لێرەدا باس نەکرابێت، چونکە جیاوازی هەیە لەنێوان خەڵکدا، ڕاســـتە جەستە هەریەك جەســـتەیە و هاوشێوەیە، بەلاَم لەنێو جەســـتەکاندا هەندێـــك جیاوازی هەیە، ســـەرباری ئەوەی هەندێك کەس بەهۆی یەکەم ئەزموونییەوە یان بەهۆی ئەزموونێکی تایبەتییـــەوە، یان بەهۆی بارودۆخێکـــەوە لەوانەیە لەجەســـتەیدا خاڵێکـــی وروژاندن هەبێـــت بیگەیەنێت بەچێژ یان تەنانەت ئۆرگازمی تەواو.

1. پێســـتی سەر: مەسەلەی دەست هێنـــان بەقـــژ و پێســـتی ســـەردا هەر لەمنداڵییەوە درکی پێدەکەین و دایکان خۆبەخۆ پەنجەکانیان دەخەنە ناو قژی منداڵەکانییانەوە و بەمەش بەنج دەبن و خەویان لێدەکەوێت. قژەسەر لەپێستدا لەکۆتاییەکەیدا ڕەگێـــك هەیە کە چەند کۆتاییـــە دەمارێکی چـــەوری و خوێنی تیادایە.

هەر لەبەر ئەمەشـــە قژ ڕاکێشان یان یاری کردن پێی و دەست لێدانی دەشێت ببێتە هۆی وروژاندن یان هەســـت کردن بەئازار یان خاوبوونـــەوە و بەنج بوون، جۆری هەســـت کردنەکـــە بەپێی جۆر و بارودۆخی ئەو دەســـت لێدانە لەقژەکە دەگۆڕێـــت. لەبەرئەوە بەزۆری وروژاندن کاتێـــك ڕوودەدات کـــە یـــاری دەکرێت بەقژەسەر، دەست لێدان لەپێستی سەر یان دەست خستنە ناو قژ و دەست هێنان پیایدا وروژاندنێکی سێکسی زۆر دروست دەکـــەن، ئەمـــەش ڕوودەدات لەڕێـــی ســـووکە گاز و ماچ و پەنجە خستنە ناو قژەوە یان نینۆك هێنان بەســـەر پێستی سەردا وەك سووکە خوراندنی قژ، زۆرێك لەژنانیش بەڕاکێشانی قژیان وەك جۆرێك لەگەمەبازی دەوروژێن.

2. ناوچـــەوان و برۆکان: ناوچەوان، ناوچەیەکـــە هەندێك وایدەبینن بۆ ماچی ڕێز و ڕێزگرتنە، بەلاَم دەشێت وروژێنەر بێت بەتایبەتی برۆکان، ئەوەی لەســـەر مووی قژەســـەر جێبەجێ دەبێت لەسەر ڕاکێشانی برۆکانیش هەر ڕاستەو هەمان وروژاندن دروســـت دەکات، بەرکەوتن و ماچ کردنی ناوچەی نێـــوان برۆکان زۆر بەوروژێنەر دادەنرێت.

3. گـــوێ: بۆماوەیەکـــی دووردرێژ گوێ وەك ناوچەیەکی سێکسی مامەڵەی لەگەڵدا نەدەکرا، کاتێك بەهۆی وروژاندن و شەرمەوە سوور هەڵدەگەڕا بڕوا وابوو تەنیا کاردانەوەی ئەو هەســـت کردنەیە، بـــەلاَم چینییەکان هـــەرزوو جەختییان لەوە کرد کـــە نەرمایی گوێ ناوچەیەکی وروژاندنـــی سێکســـی لاوەکـــی بەرزە، بەڵکـــو لەکارلێکردنیدا لەگەڵ وروژاندنی سێکسیدا لەدوای لێو دێت. بەوێنەگرتنی ورد بەهۆی کامێرای زۆر هەســـتیارەوە دەرکـــەوت کـــە نەرمایی گـــوێ لەگەڵ وروژاندنی سێکسیدا وەك لێوو لێوەکانی کۆئەندامی سێکســـی گـــەورە دەبێت، لەلێکۆڵینەوەیەکـــی کینـــزی توێـــژەر لەبواری سێکســـیدا دەرکـــەوت هەندێك کەس بەدەســـت لێدان بەگـــوێ دەگەنە ئۆرگازم.

4. گەردن یان مل: لای ژن و پیاویش گەردن ناوچەیەکە توانای وروژاندنی هەیە لەڕێی ماچکردن یان دەستلێدانەوە، پیاو چێژ دەبینێت لەماچ کردنی سێوی ئادەم لەقورقوڕاگەدا و ژنیـــش چێژ دەبینێت لەماچکردنـــی هەموو ملی پیاو، تەنانەت ئەفســـانەیەك هەیـــە دەڵێـــت دراکۆلا (خوێنمژ) لەگەردنەوە گاز لەژن دەگرێت، چونکە مل ناوچەی بەنج بوونە تا هەموو جەستەی دواتر بەنج دەبێت.

5. لێوەکان: دەم بەناوچەیەکی وروژاندنی گەورە دادەنرێت زیاتر لەوەی ناوچەیەکی لاوەکی وروژاندن بێت، بەڵکو دەکرێت بەناوچەیەکی وروژاندنی نیمچە سەرەکی دابنرێت، لێوەکان لەگەڵ وروژاندنی سێکسیدا کارلێك دەکەن وەك هەست کردن یان دەئاوسێن و ئاڵ دەبنەوە و بێگومان زۆرترین وروژاندنی لێوەکان لەڕێی ماچ کردنەوە دەبێت.

6. بۆشایی دەم و زمان: زۆرێك لەزانایان پێیانوایە پێست بۆ ناو دەم درێژبۆتەوە، لەبەرئەوە دەکرێت زمان و بۆشایی ناو دەم بەناوچەکانی پێست و یەکێك لەخاڵەکانی وروژاندنی ناوەکی دابنرێت. زمان پڕە لەدەماری هەستیاری پێشوازی و ئەمە وا دەکات هەر بەرکەوتنێك بیوروژێنێت هەرچەندە ماچ یەکێکە لەو بەرکەوتنانەی کە تایبەتمەندی خۆی هەیە و قسەکردن لەسەری درێژە دەکێشێت لەکتێبی "ماچ" دا (الدریع 1997) بەوردی باسم کردووە، لەوانەیە لەبەرئەوەی زمان ئەندامێکی بزوێنەرە و دەجوولێت لەناوچەکانی دیکەی وروژاندن جیاواز بێت، بۆیە کارلێ کردنی لەگەڵ هەر بەرکەوتنێکدا دوو هێندەیە، هەرچی بۆشایی قورگە یان ئەشکەوتی دەمە ئەوا لەدوو بەش پێکدێت بنمیچ و بەشی خوارەوە، ئەگەر ناوچەی خوارەوە زمان تیایدا زاڵ بێت ئەوا بنمیچی قورگیش پڕە لەکۆتاییە دەمار لەکاتی بەرکەوتن بەزمان یان تەنانەت بەدەست، بڕێك لەوروژاندن دروست دەکات هەرچەندە بەرکەوتن لەڕێی دەستەوە کەمتر باوە، ماچی فەڕەنسی کە تیایدا زمانی ژن و مێرد بەتوندی لەکاتی ماچکردندا بەریەکتری دەکەون لەباوترین جۆرەکانی ماچەو وروژێنەرترە و ژن و پیاو دەگەیەنێتە ئۆرگازم.

7. پشت: بڕبڕەی پشت ناوەندێکی هەست کردنی ترسناکە، تۆڕێك لەدەماری تیادایە کە فرمانییان گەیاندنی هەستە بۆ هەموو جەستە، لەگەڵ هەستیاریدا پێویستە بەناسکی و نەرمی بەرکەوتنی لەگەڵدا بکرێت، پشت هەمووی وروژێنەرە، بەڵام ناوچەی بڕبڕەی پشت هەر لەملەوە تا کلێنچکە بەزۆر وروژێنەر دادەنرێت و وەڵامدانەوەی بەشێوەیەکی وروژێنەر دەبێت لەگەڵ هەر بەرکەوتنێکدا جا ئەو بەرکەوتنە بەدەم بێت یان بەدەست یان هەر ئەندامێکی دیکە، ژن زۆر دەوروژێت کاتێك هاوسەرەکەی ڕیشی دەهێنێت بەبڕبڕەی پشتیدا.

8. مەمك: بناغەی مەمکی ژن و پیاو هەر یەکێکە، هەروەك چۆن بناغەی میتکەی ژن و چووکی پیاو هەر یەکێکە، جیاوازی لەوەدایە پیاو هەر لەبنەڕەتەوە لەکاتی گەشەکردنیدا وروژاندن لەناوچەی گۆی مەمکیدا هێندە پەرەینەسەندووە وەك چۆن میتکەی ژن پەرەینەسەندوەو، لەکاتێکدا مەمکی ژن بەناوچەیەکی وروژاندنی لاوەکی بەرز یان تەنانەت لای هەندێك لەزانایانی سێکس بەناوچەیەکی وروژاندنی سەرەکی دادەنرێت.

سنگی ژن توێکارییەکی تایبەتی ئاڵۆزی هەیە، بەڵام ئەوەی لێرەدا بەلامانەوە گرنگە ناوچەی وروژاندنە کە گۆی مەمکە و بەگەورەترین بەشی هەستیاری مەمك دادەنرێت، گۆی مەمك نزیکەی بیست کەناڵی شیری تیادایە کە بەمێشکەوە بەستراون لەڕێی ئەو کەناڵە دەمارییانەوە کە تایبەتن بەسۆزداری، گۆی مەمك بەر لەباڵقبوون لەنێوان منداڵی کورو کچدا جیاوازییان نییە، بەڵام لەگەڵ ئامادەباشی بۆ گەورەبوون و باڵقبوون گۆی مەمکی کچ زیاتر هەستیار دەبێت و دەست دەکات بەدروست بوون و دەرکەوتن و مەمك دروست دەبێت، بەرکەوتنی گۆی مەمك زۆر وروژێنەرە و لەوانەیە ژن بگەیەنێتە ئۆرگازم، زۆر ژن هەن بەوروژاندنی گۆی مەمك دەگەنە ئۆرگازم و دەکرێت ناویان لێبنرێت گۆییەکان، گۆی مەمك لەگەڵ وروژاندنی سێکسی ڕاستەوخۆ لەگەڵیدا یان ناڕاستەوخۆ دەوەستێت و ڕەپ دەبێت بەهۆی بەلێشاوهاتنی خوێن بەناو دەمارەکانیدا، لەبەرئەوە ژن هەست بەجۆرێك گەرمی دەکات تیایدا. هەموو سنگی ژن هەموو ناوچەیەکی وروژاندنی گەورەیە، بەڵام گۆی مەمك بەپلەی یەکەم دێت، پاشان ناوچەی ئەو خەرمانە تۆخە دێت کە دەوری گۆکەی داوە، پاشان ناوچەی نێوان مەمکەکان و دوایی قۆقزی مەمکەکان خۆیان، ئەو بەرکەوتنەی کە مەمکی پێ دەوروژێت لەڕێی ماچەوە یان دەست لێدانەوە یان شت هێنان پیایدا ڕوودەدات. مەمکی پیاو لەچاو مەمکی ژندا کەمتر دەوروژێت، بەڵام قابیلی وروژاندنە، گۆی مەمکی پیاویش لەکاتی وروژاندنی سێکسیدا بەگشتی دەوروژێت و بەتایبەتیش کاتێك زمان یان دەستی پیادا دەهێنرێت.

9. قاچ و دەست: ناوچەی پشتی قاچ نزیك نووشتانەوەی ئەژنۆ لەپشتەوە و پەنجەکانی پێ ناوچەیەکی وروژێنەری باشن و وەڵامدانەوەیان دەبێت لەکاتی ماچکردنییان یان دەست پێداهێنان و شێلانیاندا.

یەکێك لەنەخۆشەکانم بۆی گێڕامەوە وتی: "نازانم ئەوە چۆن پەرەیسەندووە یان ڕوویداوە، بەڵام من بەختم هەبوو کە مێردەکەم ئەوەی قبووڵ کرد من ئەو چێژە ببینم ئەویش مژینی پەنجە گەورەی قاچمە تا دەگەمە ئۆرگازم".

دەستیش هەمووی پڕە لەخاڵی وروژاندن هەر لەناوچەی ژێر بنباڵەوە تا دەگاتە لاکانی لەناوەوە و لەدەرەوەش

قۆڵەکان و ناو لەپی دەست و پەنجەکان و نێوانەکانییان. بەرکەوتنی نێوان پەنجەکان لای زۆرێك لەژنان ناوچەیەکی وروژێنەری بەرزە، یەکێك لەبەناوبانگترین ئەو پیاوانەی مامەڵەی لەگەڵ پەنجەکانی ژندا کردووە و بەنجی کردوون "دون جوان" بووە کە بەناوبانگترین عاشق بووە لەمێژوودا، تەنانەت دەڵێن ئەتەکێتی ماچ کردنی دەستی ژن لەبناغەدا بۆ وروژاندنی ژنە بەشێوازێکی جوان. پیاویش هەندێك ناوچەی وروژاندنی لەپێیەکانی و دەستەکانیدا هەیە، هەرچەندە مژینی پەنجەی دەست لای پیاو وروژێنەرترە، چونکە لیستنەوەی چووکی بیردەکەوێتەوە و ئەمە بەوروژێنەرترین شێواز دادەنرێت لەپیاودا.

10. سمت: ناوچەی سمتیش پڕە لەکۆتایی دەمار و موولوولەی خوێنی زیاتر دەبێت هەرچەندە لەناوچەی کۆم نزیك بێتەوە. دەست هێنان بەناوچەی سمتدا وروژاندنێکی زۆر دروست دەکات لەژناندا، بەڵام زۆربەی پیاوان حەز ناکەن لەناوچەی سمتدا بوروژێنرێن، چونکە لەهەست یان نەستدا ئەم وروژاندنە پەیوەندی هەیە بەهۆمۆسێکسوالیییەوە، بەڵام ژن زیاتر وروژاندن لەناوچەی سمتدا قبووڵ دەکات، لەوانەیە هۆکاری ئەمە بەڕاستی بۆئەوە بگەڕێتەوە کە سمتی ژن زیاتر هەستیارترە بۆ بەرکەوتن بەهۆی تەری و نەرمونۆڵییەوە، هەندێك لەژنان گەمەبازی ناوچەی سمت ئۆرگازمی راستەقینە دەگەیەنێت و دەشێت ناویان لێبنێین سمتییەکان.

11. مووی ناوچەی بەرموسەڵان: ئەوەی لەسەر مووی قژە سەر و مووی برۆکان جێبەجێ دەبێت لەسەر مووی بەرموسەڵان لەژن و پیاودا زیاتر جێبەجێ دەبێت، مووی بەرمووسەڵان بەکۆتاییە دەماری زۆر هەستیارەوە بەستراوە و لەگەڵ هەموو شێوەکانی بەرکەوتندا: دەست، دەم یان هەر لێخشاندنێکی دیکەدا بەشێوەیەکی کارا وەڵامدانەوەی دەبێت، هۆکاری جیاوازی مووی ئەم ناوچەیە کە هەستیارترە لەوانەیە بۆ ئەوە بگەڕێتەوە پڕە لەکۆتاییە دەمار و موولوولەی خوێن کە ئەمە وا دەکات توانای بۆ وروژاندن زۆر بێت.

چۆن نەخشەی جەستەت دەناسیت؟

بێگومان ئێمە خۆمان لەجەستەی خۆماندا دەژین، هەرچەندە کۆمەڵێك فاکتەری زۆر هەن کە بەربەستن لەبەردەم خوڵقاندنی پەیوەندییەکی باش لەنێوان خۆمان و جەستەماندا، بەڵام لایەنە خۆڕسکەکە ناچارت دەکات هەست بەجەستەت بکەیت، بزانیت بەچی بەختەوەر دەبێت، بەچی هیلاك دەبێت و بەچی دەوروژێت و زۆر شتی دیکەش. پەروەردە لەچوارچێوەی ئەو بەربەست یان ڕێگرییانەدایە کە نایەڵێت پەیوەندی باشمان لەگەڵ جەستەماندا هەبێت، زۆرێك لەشێوازی توندی پەروەردە و ئەوانەی بەشێوەیەکی هەڵە بەیاسایی کراون و بەژمارەیەکی زۆر لەعەیبەی بێ بنەما پڕکراون، دەشێت ئەمانە مرۆڤ لەجەستەی خۆی دابڕێن. هەروەها تاقیکردنەوەی زنجیرەیەك ئەزموون هەندێکییان باشن و پۆزەتیڤ و خۆشن، هەندێکییان بەپێچەوانەوە خراپ و نێگەتیڤ و ناخۆشن. ئەزموونە خراپ و ناخۆشەکان دەشێت ببنە بەربەست لەخوڵقاندنی پەیوەندییەکی باش لەنێوان مرۆڤ و جەستەی خۆیدا بەتایبەتی ئەگەر ئەو ئەزموونانە پەیوەندییەکی راستەوخۆیان بەجەستەوە هەبوو. بارودۆخی تەندروستی لەناکاو، پیسبوونی ژینگە و زۆر فاکتەری دیکەی دەوروپشتمان لەوانەیە ڕۆڵێکی لەکارخەر ببینن لەجەستەدا و هەستەکانی بەئێمە نەگات یان بەواتایەکی دیکە وەك پێویست هەستییان پێنەکەین، زۆر کەس بەوەهم پێیان وایە بەناوچەکانی وروژاندن لەجەستەیاندا ئاشنان، هەروەها وا دەزانن نەخشە یان کلیلەکانی وروژاندنی جەستەیان روون و ئاشکرایە. بەڵام لەواقیعی حاڵدا دەشێت هەندێك لەخاڵی وروژاندنی جەستەیان تەنیا خاڵە سەرەکییەکانی وروژاندنی جەستەیان بزانن.

جەستەی مرۆڤ پەڕجوویەکە هەندێك خاڵی گشتی هاوبەش هەیە لەهەموو مرۆڤێکدا و هەندێك خاڵی تایبەتیش هەیە تەنیا تایبەتە بەو کەسە خۆی، ئاشنابوون بەخاڵەکانی وروژاندن بەشێکە لەو زانیارییانەی پێویستە بزانرێت لەپێناوی ئاشنابوونی زیاتری مرۆڤ بەخود-ی خۆی، چونکە جەستەت بەشێکە لەخود-ت و چەندە هەنگاوێك زیاتر لەناسینی جەستەت چوویتە پێشەوە ئەوەندە زیاتر خۆت دەناسیت. ئاشنابوون بەزۆرترین بڕ لەخاڵەکانی وروژاندن لەجەستەتدا وات لێدەکات زیاتر چێژ لەغەریزەی سێکسی ببینیت، بەبڕوای تایبەتی خۆم ئاشنابوونی مرۆڤ بەجەستەی خۆی وێنەیەکە لەوێنەکانی تێرامان لەبوونەوەرەکانی خالق، چونکە ئێمەی مرۆڤ لەجوانترین ئایەتەکانی خوڵقاندنین و چەندە هەنگاوێك زیاتر لەئاشنابوون بەجەستەمان بچینە پێشەوە، زیاتر درك بەقووڵایی خوڵقاندن و مەزنی ئەو دەکەین.

بەرکەوتنی خۆیی

لەڕێی دەستهێنان بەجەستەدا لەکەش و هەوایەکی هێمندا ئەنجام

دەدرێت، بەتایبەتی لەکاتێکدا کە لەتەندروستییەکی باشدا دەبیت، خاڵێکی سەرەکی هەیە پێویستە ئاماژەی پێبدەین ئەویش ئەوەیە ئاشکرا کردنی جەستە بەئامانجی گەیشتن نییە بەوروژاندنی سێکسی، بەڵکو ئەمە تەنیا دەست پیاهێنانێکی هێمنە تەنیا بەئامانجی ئاشکرا کردنی جەستەی خۆتە و زیاتر نییە و دەکرێت لەکاتی خۆشتندا ئەنجامبدرێت.

بەرکەوتنی ئەوی بەرامبەر

ئەم ڕێگەیە پشت دەبەستێت بەدەست لێدانی هاوسەرەکەت بەهەموو جەستەدا لەکەش و هەوایەکی هێمندا، لێرەدا جەخت لەوە دەکەینەوە کە ئەم بەرکەوتن و دەست لێدانە تەنیا بۆ ئاشکرا کردنی نەخشەی جەستەیە نەك بەمەبەستی وروژاندنی سێکسی، چونکە ئەو قۆناغە وا پێویست دەکات دواتر بێت، زۆر کەس بەتایبەتی ژنان هەست بەشەرمندەیی دەکەن لەوەی ئەگەر خۆیان دەست بدەن لەجەستەی خۆیان مەبەستی ئاشکرا کردنی ئەویش بەهۆی کاریگەری پەروەردە و زۆر ترسی دیکەوە، لەبەرئەوە کاتێك هاوسەرەکەی ئەمکارە جێبەجێ دەکات زیاتر قبووڵی دەکات، پیاویش کاتێك هاوسەرەکەی ئەم کارەی بۆ ئەنجام دەدات هەست هەستێکی خۆش شیرینی لادروست دەبێت، چونکە بەشێوەیەکی گشتی پیاو لەقۆناغێکی زووەوە دەشێت لەڕێی ماستەربیوشنەوە دەست لەخۆی بدات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە بێئاگا بێت لەزۆر ناوچەی وروژاندنی دیکە لەجەستەیدا، کاتێك هاوسەرەکەی بەهێواشی و لەسەرخۆیی لەپێناوی ئاشکرا کردنی نەخشەی جەستەیدا دەستی پێدا بەجەستەیدا دەهێنێت بەلایەوە باشترە.

بەرکەوتنی ئاڵوگۆڕ کراو

ئەمە ئەو شێوازەیە کە من بەلامەوە باشترە، چونکە پرۆسەی ئاشکرا کردنی جەستە سوودی دیکەی هەیە کاتێك دوو هاوسەرەکە هەردووکیان بەنۆبە ئەو کارە بۆ یەکتر ئەنجام دەدەن، سوودەکانی دیکەی وەك دروست بوونی نزیکبوونەوەی زیاتر و خوڵقاندنی سۆز و خۆشەویستی و هەستی رۆحی و ئاگابوون لەیەکتری و روانین لەسێکس بەشێوەیەکی باڵاتر لەوەی تەنیا وەك غەریزەیەکی ئاژەڵی لێی بروانن، راهێنانەکانی بەرکەوتنی ئاڵوگۆڕکراو یان نۆبە لەنێوان دوو هاوسەردا بەماوەی چارەسەر کردنێکی رۆحانی دادەنرێت بۆ هەردووکییان، هەروەها برێك لەیەکگرتنی خەرمانە کەهرۆمووگناتیسییەکان لەنێوان یەکتریدا روودەدات.

دەبێت ئاماژە بەوە بدەین کە پێویستە هیچ بەرکەوتنێك لەم کاتانەدا کە بۆ مەبەستی ئاشکرا کردنە لەناوچە سەرەکییەکانی کۆئەندامی زاوزێدا روونەدات، چونکە ئێمە هەر بەخۆرسك دەزانین ئەو ناوچانە ناوچەی زۆر وروژێنەرن و هەر نزیکبوونەوەیەك لێیان راهێنانی بەرکەوتن بۆ وروژاندنی سێکسی تەواو دەگۆڕێت و لەوانەیە بەکاری سێکسی کۆتایی بێت و ئەو مەبەستە نەهێنێتەدی کە دەمانەوێت.

ئامرازەکانی بەرکەوتنی وروژێنەر

لەپێناوی بەدەستهێنانی بەرکەوتنێکی وروژێنەر لەسێکسدا دەکرێت هەندێك هۆکار و ئامراز بەکاربهێنرێن کە لێرەدا ئاماژە بەهەندێکیان دەدەین:

دەست: بێگومان دەست ئامرازێکی گشتی بەرکەوتنە و باشترین ئامرازیشە لەهەست پێکردنی شوێنەکانی وروژاندن و هاندانییان بۆ وروژاندن، لەبەرئەوەی دەست ژمارەیەك پەنجەی هەیە بۆیە توانای جووڵەی باشی هەیە، هەروەها بەهۆی گەرمی و نەرمی و ئیسفنجییەتی دەست و پەنجەکانەوە بەباشترین ئامراز دادەنرێت کە بەسەر جەستەدا بهێنرێت بەمەبەستی بەرکەوتن، هەروەها لەبەرئەوەی دەست بەپێست داپۆشراوە کاتێك بەسەر پێستی جەستەدا دەهێنرێت جەستە هیچ هەست بەنامۆیی ناکات و بەهیچ شێوەیەك رەتی ناکاتەوە و ناکشێتەوە لێی، هەروەها دەست جۆرێك لەوزەی کارەبایی خوایی تیادایە کە وا دەکات کاتێك بەسەر جەستەدا دەهێنرێت ئەو کەسە یان هەردووکییان هەست بەحەوانەوە و بەنجبوون یان خرۆشاندن بکەن، بەتایبەتی لەکاتێکدا کە دەست بەشێکە لەجەستە کاردەکات و لەرێی کۆمەڵێك ئاماژەوە لەدەماخەوە کە دەردەچن کارلێك دەکات، لەبەرئەوە زۆربەی کات دەستەکان دەزانن بەرکوێی جەستەدەکەونو چۆنیش بەری دەکەون تەنانەت کارەبایی دەستەکان بەپێی جۆری ئەو بەرکەوتنەی کە داواکراوە بەپێی ئاماژەکانی لەدەماخەوە دێن، دەگۆڕێت.

وتمان یەکێك لەسیفەتەکانی دەست، بوونی پەنجەکانە، پەنجەکان بەهۆی زۆرییانەوە دەتوانن لەشوێنێك زیاتر لەهەمان کاتدا بجولێن و وروژاندن دروست بکەن، پەنجەکان ژمارەیان دەیە و تەنانەت لەوزەی کارەباییاندا جیاوازن، چونکە هەر پەنجەیەك برێك لەکارەبایی تیادایە کە جیاوازە لەوی دیکە و ئەمەش وای لێدەکات خاوەنی کاراییەکی دەوڵەمەند بێت، لەسەری هەر پەنجەیەکدا نینۆك هەیە کە ئەویش هۆکارێکی بەرکەوتنی وروژێنەرە بەتایبەتی لەسەر جەستە و بەتایبەتیش ئەگەر بەئاگاوە و بەمەبەست بەسەر جەستەدا بهێنرێت و وروژاندنەکە نەگاتە پلەی بریندار کردن و رووشاندنی پێست.

پێیەکان: لەوانەیە لای هەندێك کەس شتێکی سەیر و نامۆ بێت پێیەکان بۆ مەبەستی بەرکەوتنی وروژێنەر بەکاربهێنرێت، بەڵام ئەمە شیاوە و بەراستیش زۆر وروژێنەرە، پێ وێنەیەکی هاوتای دەست نییە، بەڵکو لەهەموو شتێکدا لەدەست توانای کەمترە لەمرونەتدا، لەنەرمیدا، لەپاکوخاوێنیدا و هەروەها لەقبوڵکردندا و ... هتد، بەڵام ئەمە رێگە ناگرێت لەکاراییەکەی لەبەخشینی بەرکەوتنی وروژێنەردا، لەرێنماییەکانی سێکسی هندیدا کوماساترا پێ زۆر بەکاردێت نەك تەنیا بەمەبەستی لێخشاندنی لەجەستەوە بەرکەوتندا، بەڵکو بەمەبەستی گەیشتنیش بەوپەڕی پلەکانی نەشوەی سێکسی یان ئۆرگازم، تەنانەت پەنجە گەورەی پیاو لەهەندێك حاڵەتی پەککەوتنی یان بوونی کێشەی رەپبووندا یان بەهۆی هەر بارودۆخێکەوە بێت دەشێت قەرەبووی چووك بکاتەوە.

دەم: دەم بەشێکە لەجەستەو ئەوەی بەسەر دەستدا لەمەسەلەی گەرموگوری، کارەبایی، پێشوازی کردنی فرمانەکانی دەماخ و ... هتد جێبەجێ دەبێت، بەسەر دەمیشدا جێبەجێ دەبێت یان بۆ دەمیش هەر راستە. لەسیفەتەکانی دەم ئەوەیە بەرکەوتن بەهۆی دەمەوە (لەرێی ماچ، لستنەوە، گاز گرتن، ... هتد) جۆرێك لەتەڕوبڕی هەیە و ئەمەش وا دەکات بەرکەوتنی پێست بەهۆی

دەمەوە تارادەیەك بێ ترس بێت، سەبارەت بەزمان بەشێوەیەكی تایبەتی دەبینین ئەوەی زمانی پێ جیادەكرێتەوە ئەوەیە كە لەماسولكەی جوڵاو دروست بووە و لەگەڵ ئەوەشدا كە بەهێزە زۆر ناسك و نەرمە و ئەمە وا دەكات زمان توانایەكی كارای لەوروژاندنی جەستەدا هەبێت، بێگومان لێوەكان وەك ئامرازێكی وروژاندن ئەوانیش هەر سەر بەدەمن و هەستیارترن و كارایشییان لەكارایی زمان كەمتر نییە، بەڵام بەركەوتن لەڕێی دەمەوە هەندێك كێشەی هەیە، یەكەمییان مەترسی ئالوودەبوون لەسەر بەكارهێنانی ددان كە دەشێت پێست بریندار بكات، دووەمییان هەندێك ناوچەی وروژاندنی دیاریكراو لەجەستەدا دەشێت ژن و پیاو لێی دووربكەونەوە، ئەویش بەهۆی بێزهاتنەوە لێیان یان لەترسی پیسی و نەخۆشكەوتن، وەك سمت، ناوچەی نێوان ڕانەكان و بن باڵ.

شانەكردن: شانەكردن دەشێت بەچەند ڕێگایەك وەك هۆكارێكی وروژاندن بەكاربهێنرێت، وەك بەكارهێنانی پەنجەكان و بەتایبەتی سەری نینۆكەكان و بەكارهێنان وەك شانە و تێپەڕاندنییان بەسەر پێستدا یان بەكارهێنانی شانەی ئاسایی و هێنانی بەسەر جەستەدا، چەندەها جۆر لەشانە هەن، شانە هەیە دانەكانی لەڕیزی یەكترین، هەیانە دانەكانی زۆر باریكە، هەندێكییان دانەكانی ڕەقن و سەری دانەكانییان پارچەی پلاستیكی سەرخڕی ناسكییان پێوەیە، لەوانەیە چوون بۆ بازاڕ و گەڕان بەشوێن شانەیەكدا بۆ وروژاندنی پێست، مەسەلەیەكی چێژبەخش بێت، تاقیكردنەوەی بەكارهێنانی شێوازی شانەكردن بەنۆرە لەسەر جەستەی یەكتر مەسەلەیەك بێت حەوانەوە و هاوكات وروژاندنیش ببەخشێت بەژن و پیاو، لەخەسڵەتەكانی شانەكردن ئەوەیە كە دەكرێت لەسەر هەموو جەستە بەكاربێت، بەتایبەتی لەو ناوچانەدا كە قژی پێوەیە وەك سەر، مووی برۆ، مووی بنباڵ، مووی بەرمووسەڵان و ... هتد، دەكرێت بشۆرێت و پاكژ بكرێتەوە، هەروەها بەپێویستی دەزانین جەخت لەوە بكەینەوە كە دەبێت دانی شانەكان كە بۆ ئەم مەبەستە بەكاردێن تیژ نەبن و نەشكابن.

قووماش: پارچە قووماش لەئامرازە وروژێنەرە باوەكانی بەركەوتنە، مرۆڤ دەشێت جۆرە جلێكی دیاریكراو لەبەربكات لەبەرئەوەی قوماشەكەی حەوانەوەی پێدەبەخشێت یان دەوروژێت بێئەوەی خۆی بزانێت، بەكارهێنانی پارچەیەك قووماش بەمەبەستی ڕوودانی وروژاندن لەسەر پێست لەوانەیە بەزۆر شێوە ڕووبدات، ئەو پارچە قووماشە دەشێت جل و بەرگێك بێت یان چەرچەف یان دەستەسڕ یان پارچە قووماشێكی ئاسایی یان دەستكێش بێت كە زۆر كاریگەرە، هەروەها جیاوازی هەیە لەنێوان قووماشەكاندا و هەریەكەیان بەجۆرێك وروژاندن دروست دەكەن، هەندێك كەس بەخووری دەوروژێن، هەندێكی دیكە بەئاوریشم و هەندێكیش بەلۆكە.

ئاو: ئاو ئامرازێكە بۆ بەركەوتنی وروژێنەر، دەشێت بەزۆر شێوە ئاو بۆ دروست كردنی وروژاندن بەكاربێت، بەپێی پلەی گەرمی و ساردی ئاوەكە وروژاندنە دەگۆڕێت، هەندێك كەس كاتێك ئاوەكە گەرم دەبێت ئینجا هەست بەچێژی وروژاندن لەسەر پێستیان دەكەن، بەزۆری ئاوی گەرم وا دەكات هەست بەخاوبوونەوە و حەوانەوە بكەیت، بەڵام جیاوازی تاكانەییش هەیە، ئاوی سارد زیاتر وادەكات وروژاندنی غەریزی لەسەر پێست دروست بكات، لەئەزموونەكانی وروژاندنەوە دەركەوتووە بەكارهێنانی ئاوی سارد و ئاوی گەرم بەنۆرە واتە ئەگەر دەمێك ئاوی سارد و دەمێك ئاوی گەرم بكەیت بەجەستەدا، دەبینیت هەست بەوروژاندنێكی زۆر لەسەر پێستت دەكەیت. هەروەها مامەڵەكردن لەگەڵ ئاودا وەك ڕەگەزێكی گرنگ لەوروژاندندا شێوازی خۆی هەیە لەچۆنێتی ڕوودانی بەركەوتنی وروژێنەر لەگەڵیدا، لەبەناوبانگترین شێوەكانی بەكارهێنانی دووشە بەپلە جیاوازەكانییەوە.

دەبینیت هەندێك كەس بەوروژمی بەهێز لەئاو دەوروژێن كاتێك بەر جەستەیان دەكەوێت، هەندێكی دیكە كاتێك كە ئاو لەسەر یەك هێڵ بەسەر جەستەیاندا دەڕژێت دەوروژێن، هەندێك دەگەنە پلەیەكی بەرز لەئۆرگازم كاتێك ئاو لەخاڵی دەست پێكردنی ملیانەوە لەدواوە دێتەخوارەوە بەناوەڕاستی پشتیاندا تا دەگاتە كلێنچكە، هەندێكی دیكە بەڕشتنی ئاو بەسەر ناوچەی سكیاندا تا دەگاتە كۆئەندامی زاوزێ دەگەنە ئۆرگازم. ئەم ڕێگایانە هەموویان ڕێگەی باشن و لەچارەسەركردنی هەندێك حاڵەتی كێشەكانی ئارەزووی سێكسی لەژناندا كە پێیان دەووترێت سێكس ساردی، مامەڵەم لەگەڵدا كردوون، هەروەها ڕێگەی دیكەش هەیە بۆ نموونە ڕێگەی قڵپ كردنەوەی لەناكاو و كتوپڕی ئاو بۆ سەر خاڵی دیاریكراو لەجەستەدا، بۆ نموونە بۆ سەر تەپڵەسەر، ناوك یان كۆئەندامی زاوزێ. شێوازی بەركەوتن

لەڕێی پرژاندنی ئاوەوە بەسەر جەستەدا کاردانەوەیەکــی بەهێز لــەو ناوچەیەدا دروست دەکات بەتایبەتی لەگەڵ بوونی هێمنــی لەناوچەکانی دیکەی پێســتدا، هەروەها شــێوازێکی دیکــەش هەن کە بریتییە لەبەرکەوتنی ئاو لەشێوەی دڵۆپە دڵۆپە کە لەشێوازە باو و ورووژێنەرەکانە، چونکــە جۆرێك لەحاڵەتــی چاودێری و وەڵامدانەوە لەگەڵ ئەو بەشەی جەستەدا ڕوودەدات، وا باشە لەگەڵ ئەم شێوازەدا چــاو بنوقێنرێــت، تا پلەیەکــی زیاتر لەورووژانــدن ڕوودەدات، دەکرێت شــلەی دیکــەش بەکاربێت لەجیاتــی ئاو وەك گوڵاو، ئاوی بۆندار، شەربەتی سروشتی، زەیت، بەڵام لەهەموویان ســەلامەتتر و باوتر ئاوە.

پارچە سەهۆڵ: بەکارهێنانی پارچە ســەهۆڵ لەڕێــی هێنانی بەجەســتەدا بەهۆکارێکــی ورووژێنــەر دادەنرێت بۆ سەر پێست، لەوانەیە جووڵەی گرژبوون لەکونیلەکانی پێستدا بەشێوەیەکی زۆر بناغەی ئەم ئۆرگازمە بێت، بەکارهێنانی پارچە سەهۆڵ بۆ ڕوودانی ورووژاندن لەو ئامرازانەیە کە ئامۆژگاری نەخۆشەکانمی پێدەکەم لەچوارچێــوەی ڕاهێنانەکانی لەدەستدانی ئارەزووی سێکسی لای ژن و پیاو وەك یەك، ئەم ڕاهێنانە زۆر بەسوودە بەتایبەتی لەناوچەی دەورووپشــتی گۆی مەمك و ناوچەی بەرمووسەڵان.

پەڕ: لەبەر هــەر هۆکارێك بێت پەڕ پەیوەندی هەیە بەســەرنج کێشــکردن و تەفرەدانــەوە، لەوانەیــە ئەمــە پەیوەندییەکی هەبێــت بەچیرۆکەکانی "هــەزار و یــەك شــەوە" و فیلمــە بیانییەکانەوە. بەکارهێنانی پەڕ لەسەر پێست ورووژاندنێکی زۆر دروست دەکات، چونکــە پەڕ زۆر نەرمــە و دەبێتە هۆی ڕوودانی جۆرێك لەختووکەش، هەروەها پەرماددەیەکی سروشتییە وکاتێك بەسەر پێستدا دەهێنرێت جۆرێك لەگەرموگوڕی دروست دەکات و هیچ ترسی نییە بەسەر هەموو جەســتەدا بهێنرێــت، دەکرێت جۆری جیاواز لەپەڕ بەکاربهێنرێت وەك پەڕی نەعامە، پــەڕی تاوس، پەڕی قاز و جۆرەهــا باڵنــدەی دیکە، لێرەشــدا کاتێك پەڕ بەمەبەستی ورووژاندن بەسەر جەستەدا دەهێنرێت وا باشترە لەپێناوی دەســتکەوتنی ورووژاندنــی زیاتردا چاو بنوقێنرێت و تەرکیز بکرێتەسەر جووڵەی پەڕەکە لەسەر پێســت کە یەکێك لەژن و پیاو بۆ هاوســەرەکەی دەکات، ئەگەر هاوکاتیش بوو لەگەڵ میوزیکێکی ئارامدا ئەوا کاریگەری هەر زۆر گەورە دەبێت.

پــەڕی باڵندەیــەك دەهێنرێــت لەســەرەوە بۆ ناوچەوان، لێوەکان سەر ڕوومەت، گوێ و گەردن دەخشــێنرێت بەم ناوچانەدا و بۆ بەشــەکانی دیکەی جەســتە بەجووڵەیەکــی ئەســتوونی دەبرێت، یــان بەشــێوەیەکی بازنەیی دەخشێنرێت لەناوچەی مەمکەکان، پێ ڕاکێشان لەمەسەلەی بەکارهێنانی پەڕی باڵندە مەســەلەیەکی شەخسییە، بەڵام لەبەر هۆکاری تەندروســتی من بەباشی دانانێم بەکارهێنانی بگاتە بۆشاییەکانی کۆئەندامــی زاوزێ، بەکارهێنانی پەڕ بۆ ورووژاندنــی گوونەکان ڕێگایەکی باشــە لەهاندانی گوونەکان بــۆ بەرهەمهێنانی تۆو و هێورکردنەوەی ئازاری مایەسیری لەپیاودا.

ئامرازەکانی دیکە

هەر مرۆڤە جیهانێکی ئەفســانەیی تایبــەت بەخــۆی هەیــە، زۆر کــەس بەڕێکــەوت یــان بەئەزمــوون هەندێك بەرکەوتنییان دۆزیوەتەوە کە ورووژاندن و چێژی زۆری پێبەخشیون، هەندێك لەو بەرکەوتنانە لەوانەیە نەویســتراو بن یان لای هەندێك کــەس ڕەتکراوە بن، بەڵام ئەوە سێکسە کە وەك دەرگایەکی داخراو وایە و خاوەنــی تایبەتمەندێتی خۆیەتی کە تەنیــا ئەو دوو کەســە دەزانن چی ڕوودەدات و ژن و پیاویش کە هاوسەری یەکدین ئازادن چی دەکەن مادام ئەوەی کە دەیکەن چێژییان پێدەبەخشــێت و دژی بیروباوەڕییــان ناوەســتێت، بەڵام هەندێك سنوری دیاریکراو هەیە پێویستە بوەستین و بیری لێ بکەینەوە بەتایبەتی لەکاتێکــدا ئەگەری ڕوودانــی زەرەر و زیانێکی لێ بکرێــت، بۆ نموونە هەندێك کەس ئامرازی تیژ بەکاردەهێنن، یەکێك لــەو حاڵەتانــەی لەمــاوەی ئەزموونی کارکردنمدا چاوم پێی کەوت، حاڵەتی ئەو دوو هاوسەرە بوو کە چێژییان لەدەرزی ئاژنکردنی یەکدی دەبینــی واتە لەڕێی دەرزی ئاژنی یەکتریدا چێژی سێکسییان وەردەگرت، بێگومان پەیوەندی ســادی ماسۆشی- ش ئەویش ئازادییەکی دیکەی ژن و پیاوە، بەڵام ئەگەر چێژ بەسترابوو بەئازارەوە، ئەوا پێویستی بەهەڵوێستە کردنە بۆ بیرکردنەوەی ئەقڵانی.

هەروەهــا گەیشــتوومەتە ئــەو دەرئەنجامە، ئەو کەســانەی کە هەڵپە دەکەن بۆ تاقیکردنەوەی ئەو شــتانەی کە دژی قەناعەتی ئایینییانە، لەدواییدا بەدەســت هەســتکردن بەگوناهــەوە دەناڵێنن، لەبەرئەوە دواجار مەسەلەکە هیچ سوودێك نابەخشێت.

سەرچاوە:

د. فوزيه الدريع، اللمس
الطبعة الاولى (منشورات دارالجمل، 2008)

کیوی بۆ دڵ باشه

د.ناسك سەلمان*

کیـــوی لەخۆیدا نـــاوی باڵندەیەکی ســـیمبۆلی نیوزلەندییـــە و نـــاوی ئەو کۆمپانیا نیوزلەندییەیە کە ئەم میوەیەی هەناردەی ئەوروپاو شوێنانی دیکە کرد، لەمەوە ئەم ناوەی بەســـەریدا بڕا، بەڵام لەبنەمـــادا ئەم میوەیـــە چینییە و ناوە ئەسڵییەکەی بانك تاوە. کیوی بەرهەمی جـــۆرە دارێکـــە کە بـــەزۆری لەقەراغی ڕووبـــاری یانگتس و گەلێك دارســـتانی دیکەدا دەبینرێت.

نیـــوزلەنـــدی و ئوســـتوراللییەکان لـــەســـاڵانی بیســـتەکانی ســـەدەی ڕابردووەوە چەشەی ئەم میوەیە بوون و وایان بەباشزانی کە لەوڵاتەکانی خۆیاندا تۆوەکەی بچێنـــن و دارێکی زۆر بەخێو بکەن و بەرهەمەکەیان بەشـــێوەیەك زۆر کرد کە وێڕای بەکارهێنانی ناوخۆ بەشی هەناردەش بکات.

گەلێجـــار وڵاتانی دیکـــەش هەمان هەنگاویـــان نـــا، بەتایبـــەت ئەوانـــەی دەکەونە ســـەر هێڵی کەمەرەی زەوی، جگە لەمانەش، ئـــەو وڵاتانەی کە کەش و هـــەوای گونجاو و هاوشـــێوەیان هەیە بەهەمان کار هەستاون، لەوانە باشووری ئەفەریقا و ژاپۆن.

وڵاتـــانـــی ئەوروپـــا و ویلایەتـــە یەکگرتووەکان، ئێســـتاکە کیوی دێننە بەرهـــەم، بـــەڵام ڕێگـــەی تایبەتییان گرتۆتەبـــەر تـــا ئاســـتی بەهەمهێنانی کیوی گەیشـــتە ئاســـتێك کـــە زۆربەی بازاڕەکانی جیهان دەپۆشێت. زانیارییە کشـــتوکاڵییەکان باس لەســـەدان هەزار هەکتـــار زەوی باخـــی کیـــوی دەکەن کـــە بەملیۆن تەن لەم میوەیە، ســـاڵانە دەخەنە بازاڕەوە و نرخەکەشـــی لەچاو ئـــەو زەحمەتییـــەی لەگـــەڵ چاندنیدا دەکێشرێت زۆر گران نییە.

کیوی وێـــڕای ڕازاندنـــەوەی مێزی نانخواردن، بۆ دروستکردنی دەرمانیش

بەكاردێت، جۆرە دارێكی بێبەریشی هەیە كە باخچەی ماڵەكان دەرازێنێتەوە و بەدرەختی زینە دەناسرێت. هەر لەمیانەی پەرەسەندنی ئەم رووەكەدا هەندێك وڵاتی سەر دەریای سپی ناوەراست و خۆرهەڵاتی ئەم دەریایە جۆری باش لەكیوی بەرهەم دێنن، لەوانە لوبنان، قوبرس، ئیسرائیل و ئێران.

پۆلێنی كشتوكاڵی

كیوی سەر بەخێزانی ئەكتیندریایە، لەرووی بنەچە یان سوولالەوە دەیان جۆری هەیە، بەڵام هەرە ناسراوەكانیان ئەم چوار جۆرەن:

ئەكتینیدا كۆبۆمیتكاتا ماكس Aktnidia Kobomitkata Max ئەمجۆرە ناسك و كەم گەڵان، ئەكتینیدا ئارگوتا پلانچ Aktinidia Arguta plannch ئەمجۆرەیان گەڵاگانی لەجۆری داندارن، هەروەها ئەكتینیدا چاینیسس پلانچ Aktinidia Chinesis Planch كە لە توخمی چینیە لەگەڵ ئەكتینیدا میلاندرا Aktinidia Melandra.

ئەم بنەچانە پێكەوە كۆمەڵێك پێكهاتەی كرۆمۆسۆمی هاوبەشییان هەیە، هەموو هەڵگری فاكتەری 2n-116. دارەكان بەزۆری لاوازن، داری كیوی تەمەن درێژە سی ساڵ بۆ پەنجا ساڵ (بەپێی جۆر دەژی). گەڵاكانی لەپایزدا دەوەرێن بەرەكانیان تووكن یان كوڵكن و رەنگیان قاوەیی، سەوز یان قاوەیی مەیلە و سەوزن. دارێكی كامڵی كیوی هەشت مەتر دەكشێت، بەزۆری قەدەكانییان رووتن ئەستوورییان دەگاتە بیست بۆ سی سانتیمەتر (ئەگەر تەوەرەی بازنەكەی یان تیرەی بازنەی قەدەكەیان بپێویت).

ئەمدرەختە لەسەرەتای سەوزبوونیدا، چاودێرییەكی زۆرباشی دەوێت، چونكە زۆر ناسكە و بەرگەی باوبۆران ناگرێت، كۆڵەكەی بۆ دادەكوترێت یان پاڵپشتی گونجاویان بۆ دابین دەكرێت.

جۆری زینە نە بەر دەگرێت و نە گوڵ، بەڵام گەڵای جوان دەردەكات، ئەوەش بۆ رازاندنەوەی ناو ماڵ سوودی لێ وەردەگیرێت كە بەرزی دارەكە لەچوار مەتر تێناپەرێت.

رەگی داری كیوی بەهێزە، تۆرێكی ریشالاوی تێكچڕاو پێكدێنێت بەشێوەیەكی ئاسۆیی دەچێتە ناخی زەوییەوە و زۆر قووڵ ناروات تەنیا لەچەند حاڵەتێكدا دەگاتە قووڵایی دوو مەتر، تۆری رەگەكەی بەكلكی ئەسپ دەشوبهێنرێت، بەهێزە و تۆری خواردن و ئاوبردنی تۆكمە و فراوانە، ئەم رەگانە چ بەتۆو یان شەتڵ چێنرا بن هەمان جۆرە رەگ پەیدا دەكەن.

گەڵای كیوی گەورەیە درێژییەكەی 8-12 سم و پانییەكەشی 7-6 سم دەبێت، ئەو لاسكەی بەناو گەڵاكەدا دەروات كەمێك دركاوییە و گەڵاكە خۆیشی كوڵكن و ئەستوورە، بەشێوەیەك خوڵقاوە كە بەرگەی سەرما و گەرما و تەری بگرێت. هەندێك گەڵا رووپۆشەكەی دركاوییە، دركەكەی كورت و تیژە، جۆری دیكە هەیە كە قەدەغەكانی داندارن، پێش گوڵگرتن چرۆ دەردێت كە ئەویش كوڵكن یان دركاوییە.

گوڵی داری كیوی جوانییەكی تایبەت دەبەخشێت، رەنگی سپی یان زەردی مەیلەو ئاڵتوونی دەنوێنێت هەشیانە بریقەدارن. گوڵ توخمی تۆو هەڵدەگرێت، توخمەكانیش جیاجیایین لەبەرئەوە چەندین جۆر دار پێكەوە بەخێو دەكرێن بۆئەوەی بەرهەمی هەمەرەنگ بەدەست بهێنرێت، لەرووی توخمیشەوە هەڵگری تۆوی نێرینە و مێینە جیاوازن بۆیە نێر و مێ بەیەكەوە دەروێنرێت و لەكاتی رواندندا هەر دارێكی نێرە شەش داری مێیەی دەخرێتە پاڵ.

بەرگرتن

داری كیوی نزیكەی چوار ساڵی دەوێت بۆئەوەی بەر بگرێت، لەبەرگرتنیدا بەبرشتە، دارێكی تەمەن هەشت بۆ نۆ ساڵە نزیكەی حەفتا كیلۆ كیوی دەگرێت لەوەرزێكدا، ساڵانە یەك هەكتاری 10 بۆ 40 تەن (بەپێی جۆر و شوێن و بەخێوكردن) بەر دەبەخشێت

بەخاوەنەکەی.

نیشـانەی پێگەیینی ئـەم میوەیە ئەوەیە کە نەرم بووە، هەر دانەیەکی ئەم میوەیە (بەپێی جۆرەکەی) 30 بۆ 150 گم دەکێشێت درێژی و پانیشی جیاوازە، درێژییان 7-3 سـم و پانییان 4-2 سم دەبێـت. توێکڵ تەنکە و ناوەکەی مزر و ئاودار و سەوزە.

لـەوەرزی گوڵگرتنـەوە کە بەهارە چەندین مانگ ئارامی دەوێت تا لەناوەندی هاوین و سەرەتای پایزدا بەر پێدەگات. جووتیار بەختەوەر دەبێت ئەگەر لەکاتی گوڵگرتندا با و بۆرانی سـەخت و تەرزە بارین روونەدات.

میوەی کیـوی خۆراگرە 4-3 مانگ دەمێنێتەوە ئەگـەر بارودۆخی لەباری بـۆ دابین بکرێت کە بریتییە لەشـوێنی ساردی پلەی گەرمای سـفر و شێداری 95-90. ئـەم حاڵ و بارە پێویسـتی بەعەمباری تایبەتی هەیە کە هەمیشـە هەواکەی دەگۆڕێت، چونکە بەری کیوی گازی ئەسیلین دەرێژێت، ئەگەر دەرفەتی لێکردنەوەی ئـەم میوەیە روویندا ئەوا دارەکە بۆ خۆی بۆ چەند مانگێك دەیان پارێزێت بێئەوەی وشـك ببنە یان بەها بەکەڵکەکانی لەدەست بچن.

چاندنی

وەرزی چانـدن بۆ کیـوی بەزۆری بەهارە، بـەڵام ئەگەر بارودۆخی گونجاو هەبێت وەرزی دیکەیـش هەڵدەبژێرێت، کەش و هەوای شـێدار و تـەڕ یارمەتی نەشونمای کیوی دەدات.

بەرزی زەوی بەکارهاتوو زۆر پابەند نییە بەبەرزی شوێنێکەوە واتا لەئاستی رووی دەریاوە بۆ بەرزی دوو هەزار مەتر لەسـەروو دەریاوە بـۆ چاندنی کیوی دەشێت.

جـۆری خـاك و خـۆڵ زۆر گرنگە، باشـترینیان خۆڵی خاو و قووڵە، زەوی سەخت و بەردین کەمتر بەکاردەهێنرێت، گرنگە زەوی چێنـدراو کەم کلس بێت، چونکـە بوونـی ئـەم ماددەیـە رێگە بەرەگەکانی نادات کەڵك لەئاسـتی ناو خاك وەربگـرن، بوونی کلـس دەبێتە هۆی لاوازی و زەردبوونی گەڵای کێوی، لەپاڵ بوونی کلسدا PHی زەویش هەمان کاریگەری دەبێت لەبەرئەوە نابێت PH لە 7.5 تێپەڕ ببێت.

زەوی کیویی دەبێت زۆر بەتۆکمەیی کێڵرابێـت و ئاوێتـەی هـەوا کرابێت، چونکـە داری کیوی بـەرەگ و هەموو ئەندامەکانییەوە حـەز بەهەوای خاوێن دەکات. رووەکـی کیوی هـەر ئەوەندە سـەری دەرکـرد مەیلی تیشـکی خۆر دەکات، کەواتە بەتێکڕا پێویستە رێژەی سـاڵانەی شـێ لە 60٪ کەمتر نەبێت و رێژەی گەرما نزیکـەی 15 پلە و خۆڵی شـیکراوەی قووڵ و بـەدوور لەکلس و بەدوور لەترشێتی زیاد لەسنوور، فاکتەری گرنگن بۆ زۆرکردنی ئەم میوەیە.

لەپاڵ ئەم مەرجە سروشتییانەشدا جووتیارەکان ئامادەباشی زیاتر وەردەگرن بۆ نموونە ئەگەر چاندنی شەتڵ کەوتە وەرزێکی زۆر ساردەوە یان سەرمایەکی کتوپڕ روویدا ئەوە رەگی شەتڵەکان بەگوێنی دادەپۆشن و بەرەشاشی ئاو ئاودێری ئەنجام دەدرێت بۆئەوەی ئاونگی بەستوو بتوێننەوە، هەروەها پێویستە کیوی لەتاریکی و هەتاوی زۆر بەهێز بەدوور بگیرێت.

زۆرکردنی رووەکی کیوی بەدوو شێوەیە، یان بەهۆی تۆوکردنەوەیە یان بەهۆی پارچەیەك لەدارەکە خۆیەوەتی.

چاندن بەهۆی تۆوکردنەوە

رێگەیەکی ئاڵۆزە و کاری زۆری دەوێت، کێشەشی لێدەکەوێتەوە، لەوانە، رێژەی داری نێر بەقەدەر داری مێ یان زیاتر دەبێت لەکاتێکدا جووتیارەکان زیاتر حەز بەتوخمی مێ دەکەن، بەهەرحاڵ، وەك دەسپێك میوەیەکی کیوی بەباری درێژیدا لەتدەکرێت و بەکەوچك تۆوەکەی دەردەهێنرێت و لەسەر کاغەز یان گەڵا وشك دەکرێتەوە و هەڵدەگیرێت بۆ مانگی کانوونی دووەم، ئەوساکە دەیانشۆنەوە و بۆ چوار رۆژ لەناو ئاودا بەجێیان دێڵن، بەڵام هەموو رۆژێك ئاوەکە دەگۆڕن، دوای چوار رۆژ لەسەر پارچە قوماشێك هەڵدەخرێن تا وشك دەبنەوە، دواتر بەلمی خاوێنکراو دادەپۆشرێن، تۆوەکان بەم لمەوە دەخرێنە ناو سنووقەوە و سنووقەکان دەخرێنە ناو بەرادەوە لەژێر پلەی گەرمی سفردا دەپارێزرێن تا بەهار دەست پێدەکات.

لەگەڵێك وڵاتانی وەك ئەوروپادا ئەم سندووقانە دەخەنە ناو چاڵە بەفرەوە و مەتر ونیوێك بۆ دوو مەتر بەفری دەکەن بەسەردا، دوای قۆناغی بەستن سندووقەکان دەگوێزرێنەوە بۆ ناو ژوورێك و لەپلەی گەرمای 10 بۆ 12، بۆماوەی دوو هەفتە یان سێ هەفتە دەپارێزرێن تا تۆوەکان دەبووژێنەوە، دواتر تێکەڵاو بەخۆڵ و پەیینی ئۆرگانیك دەکرێن رێژەی خۆڵ و لم و پەیین 1:1:2 دەبن. ئەم تێکەڵەیە بەقووڵی 5سم دەخرێتە ژێر خۆڵەوە، بەگەڵای دار و گژوگیا زەوییەکە دادەپۆشرێت بۆئەوەی رووناکی و گەرمی خۆر کاریان تێنەکات.

بەدوای ئەم داپۆشینەدا ئاودان دەست پێدەکات، هەر رۆژ نارۆژێك بۆماوەی 10 بۆ 12 رۆژ، ئیدی گەڵاو گیاکە لادەبرێن و ئاودێری ئاسایی دەست پێدەکات و پێویستە هەمیشە زەوییەکە بەتەڕی بهێڵرێتەوە، وشکبوونەوەی زەوی لەناوچوونی رووەکەکەی لێدەکەوێتەوە.

ئەم شەتڵانە حەز بەتاریکی دەکەن تا ئەو کاتەی گەڵا دەردەکەن کاتێك ئەم رووەکە کەمێك لەزەوی بەرز دەبێتەوە، دەردەهێنرێن و دەخرێنە ناو لۆرکەی پولی ئەسیلینەوە کە هەمان رێژە خۆڵ و لم و پەینیی تێدایە.

پێکهاتەکانی کیوی

بەپێی زانیاری سایتەکانی ئاژانسی دەرمان و خۆراکی ئەمریکی و ویکیپیدیا، لەجیهانی ئەمڕۆدا 26 جۆرە میوە رۆژانە بەکاردێنرێن، لەهەموویان دەوڵەمەنتر بەکانزاو ڤیتامینەکان کیوییە کە لەهەمووشیان تارادەیەك بەسوودترە.

بەکورتی، کیوی لەم کانزایانەدا دەوڵەمەندە بەپۆتاسیۆم، ئاسن، کالیسیۆم، مەگنیسیۆم، مەنگەنیز و فۆسفۆر، بەڵام رێژەی پۆتاسیۆم بۆ سۆدیۆم سێ بۆ یەکە، ئەگەر بێینەسەر باسی ڤیتامینەکان دەبینین گەورەترین رێژەی ڤیتامین سی تێدایە لەنێوان هەموو میوەکاندا و بەزۆربەی جۆرەکانی ڤیتامین بی دەوڵەمەندە و رێژەیەکی نایابی کارۆتین و ڤیتامین ئەی لەخۆدەگرێت هەروەها برێکی باشی لەڤیتامین ئی تێدایە.

لەلایەکی دیکەوە دەوڵەمەندە بەپرۆتین، رادەیەکی گونجاو کاربۆهیدراتی تێدایە، چەورییەکی کەمی تێدایە و بەشی ئەوە دەکات کە ڤیتامینەکان لەلەشدا هەرس بکات، کۆلیسترۆڵی تێدا نییە.

ماددەی بەسوودی دیکەی زۆری تێدایە، بەڵام هەموویان نەدۆزراونەتەوە بۆ نموونە ئەگەری بوونی ماددەی تایبەتی هەیە تیایدا نهێنی خێراکردنی هەرس کردنی خواردەمەنی لەلەشدا ئاشکرا دەکات. ئەوەش زانراوە کە ماددەی لووتین و ئەرگینینی تێدایە، ئەم دوو ماددەیە وەك دژە ئۆکسان کاردەکەن زاناکان ئێستا بۆ ماددەی دیکەی هاوشێوە دەگەڕێن کە لەگەڵ لووتین و ئەرگینین دژ بەگەڵێك نەخۆشی دەوەستن. لەم دواییەدا ماددەیەك بەناوی ئیسیتۆل دۆزرایەوە کە گەلێك سوودی بۆ لەش هەیە وەك گەشەکردنی قژ و رێکخستنی کرداری میتاپۆلیزم و کۆنترۆڵ کردنی کۆلیسترۆڵدا.

توێکڵی کیوی کە لەنیوزلەندا دەخورێت دەوڵەمەندە بەکلۆرۆفیل و ریشاڵی سلیلۆزی. بێگومان ئەم ریشاڵە لەمیوەکە خۆیشیدا هەیە، تەنانەت ناوکەکانی کیوی بەشی خۆی ماددەیەکی زۆر بەسوودی تێدایە کە بە Omega-3 ناسراوە.

کەڵك و سوودی ئەم میوەیە

لەبەرئەوەی بەڤیتامینەکان دەوڵەمەندە، بۆ چارەسەری کەمی ئەم ڤیتامینە بەکاردێت، بوونی ڤیتامین سی بەو رادە زۆرە هاوکات لەگەڵ کالیسیۆم و ڤیتامین ئی-دا، بەرگری لەش باشتر دەکەن، پارێزگاری لەسەرما و سۆڵە و کاریگەرییەکانی و ئەنفلۆنزا دەکەن،

لەهەموو قۆناغەکانی ژیاندا سوود بەئێسک دەگەیەنن. لەکاتی منداڵیدا ئێسک و ددان دەخاتە نەشونما و لەگەنجیدا پتەوتریان دەکات و دژی زیان و ئێشی وەرزشی سەخت بەرگری دروست دەکات و لەتەمەنی پیریدا بۆماوەیەکی درێژتر ئێسک خۆڕاگر دەبێت و نەرم نابێت.

پسپۆڕەکانی نەخۆشی دڵ ئەم میوەیە بەباش دەزانن بۆ دوورکەوتنەوە لەتەسکبوونەوەی بۆرییەکان لەلایەك و لەلایەکی دیکەوە پێکهاتەی رێژەی پۆتاسیۆم و سۆدیۆم (سێ بەیەك) فشاری خوێن لەئاستی ئاساییدا رادەگرێت. دوابەدوای نەشتەرگەری ئەنجیوپلاسێ (واتە کردنەوەی دەمارەکانی دڵ- لای خۆمان ناسراوە بەباڵۆن) پزیشکەکان ئامۆژگاری نەخۆشەکانییان دەکەن کە کیوی زیاتر بخۆن بۆئەوەی بۆرییەکان تەسك نەبنەوە.

بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشییەکانی شێرپەنجە و یان کەمکردنەوەی کاریگەرییان، سوود لەپێکهاتەکانی کیوی وەك لووتین، ئەرگینین وەك دژە ئۆکسان وەردەگیرێت، بەتایبەتی لەحاڵەتی شێرپەنجەی پرۆستات و سییەکاندا. هەر لەمیانەی شێرپەنجەدا، ریشاڵەکانی کیوی بەتایبەتی توێکڵەکەی سوودبەخشن بۆ دوورکەوتنەوە لەشێرپەنجەی کۆڵۆن، بەهۆی خواردنی کیوی و بەهۆی بەکارهێنانی بۆ پێست ئەگەری شێرپەنجەی پێست ناسراو بە Melanoma کەمتر دەبێتەوە.

کاریگەری گشتی بۆ چارەسەری بنەرەتی شێرپەنجە لەوەدایە کە رێگری لەگۆڕانکاری ناوەوەی شانەکانی لەش دەکات بەتایبەتی ئەو گۆڕانکارییانەی کە دەبنەهۆی پەیدابوونی شێرپەنجە ئەمەش بەهۆی بوونی دژە ئۆکسان و ئەنزیمەکانی پێکهاتەکانی ئەم میوەیەیە.

بەواتا بەزاراوەی پزیشکی رێگە لە Degeneration سیفەتی کردنەوەی بۆری و دەمار دەبێتە هۆی چالاك کردنی کۆئەندامی زاوزێی هەردوو توخم و کێشەی پەککەوتنی سێکسی چارەسەر دەکات.

ئەوانەی کاری سەخت دەکەن یان وەرزشی زەحمەت دەکەن جارێکی دیکەش پێویستییان بەکیوی دەبێت بۆ پاراستنی ئەلێکترۆلاینی خوێن.

ماددەی سەوزی کلۆرۆفیلی کیوی ئەگەری تووشبوونی جگەر بە Carcinogensis کەم دەکاتەوە. پزیشکەکانی منداڵ و کۆئەندامی هەناسە، کیوی بەپەسەند دەزانن بۆ ئاسان کردنی هەناسەدان لەو منداڵانەدا کە تووشی تەنگەنەفەسی بوون.

دواجار کیوی لەجوانکاریشدا سوودی لێوەردەگیرێت، چونکە کیوی تەڕی و نەرمی پێست دەپارێزێت هەروەها خانمان بۆ مەبەستی جوانی و دروستکردنی تۆرتە و کێك بەکاری دێنن. لەڕوویی بازرگانی و دەرمانسازیشەوە، شامپۆو لۆشن و کرێمی لێدروست دەکرێت.

وەك بەئاگاهێنانێك کیوی بەئاستێکی کەم هەستیارێتی بۆ هەندێك کەس دروست دەکات بەتایبەتی ئەگەر لەگەڵ شیردا تۆرتەی لێدروست بکرێت! لێرەدا باش وایە قاژی کیوی کەمێك لەئاوی گەرمدا بپارێزرێت ئیتر کاریگەری هەستیارێتی نامێنێت.

لەکۆتاییدا ئەگەر ئاورێك لەمێژوو بدەینەوە، دەبینین گەلانی چین و خۆرهەڵاتی دوور هەر لەکۆنەوە گرنگی ئەم میوەیەیان زانیوە بۆیە دارەکەیان بەداری ژیان ناوناوە و لەرازاندنەوەی سفرەی خواردنی شاهانە و پایەدارانی بایەخێکی گەورەی هەبووە.

***ئەندازیاری کشتوکاڵی**

خواردنەوەی ئاوی دەریا

مرۆڤ و گیانداران ناتوانن بێ ئاو بژین، خوێ بۆ مرۆڤ گرنگییەکی زۆری هەیە و زۆربەی فرمانەکانی لەشی مرۆڤ بۆ راپەڕاندنیان پێویستیان بەخوێ هەیە، تێکرای ئەوخوێیەی مرۆڤ پێویستیەتی زۆر کەمە و رۆژانە دەگاتە نزیکەی 500 ملگم یان نیو گرام کە ئەوەش دەکاتە چارەکی کەوچکە چایەك، هەرچەندە ئەو برە پەیوەندی هەیە بەسروشتی ژیان و ژینگەی ئەو وڵاتە و ئامادەیی جینی ئەو کەسانە، چونکە بۆ نموونە تێکرایی بەکارهێنانی خوێ رۆژانە لای ئەمەریکییەکان دەگاتە 3500 ملگم واتە 3.5 گم ، خوێی چێشت پێکدێت لەدوو توخمی سۆدیۆم و کلۆر و رۆڵی گرنگی هەیە لەکرداری هەناسەدان و هەرس کردندا ، و 0.25%ی بارستایی لەشی مرۆڤ پێکدێنێت . بێ بوونی خوێ لەش ناتوانێت خۆراك و ئۆکسیجین بگوازێتەوە، هەروەها ماسولکەکان بەتایبەتی ماسولکەکانی دڵ جوڵەیان ئاسان نابێت. ئاوی دەریاکان پێکدێن لەژمارەیەکی زۆر لەخوێ جگە لەخوێی چێشت وەك خوێیەکانی پۆتاسیۆم و یۆد و خوێی ئینگلیزی، تامیان ترش و تاڵە، خۆ ئەگەر بەپێی ستاندەرە زانستییەکان بێت پێویستە ئاوی خواردنەوە 0.001 ی خوێی تواوەی تێدا بیت، بەڵام ئاوی دەریاکان زیاد لە 0.1% ی خوێی تواوەی تێدایە و هەندێجاریش دەگاتە 5.3%! کە ئەوەش برێکی زۆرە بۆیە ئەگەر ئاوی دەریا خورایەوە ئەوە جگە لەترشی و تاڵی ئەو خوێیە جگە لەوە لەشی مرۆڤیش تێکدەدات و زیانی پێدەگەیەنێت، خانەکانی لەش لەناو دەبات، چونکە ئاوی تێدا ناهێڵێت و وشکی دەکاتەوە و دەیانمرێنێت، هەندێجار خانەکانی دەماخ و شانەکانیش لەناو دەبات، کاتێك خوێن ئەو خوێ زۆرە دەبات بەرەو گورچیلەکان ئەویش ناتوانێت مامەڵەی لەگەڵدا بکات و گورچیلەکان لەکار دەخات، ئیتر مرۆڤ ناتوانێت خۆی لەو خوێ زیادەیە رزگار بکات لەرێی عەرەق کردنەوە و فرمێسکەوە و زیانێکی زۆر بەلەش دەگەیەنێت. بۆیە نابێت ئاوی دەریاکان بخورێنەوە پێش شیرین کردنیان کە ئەوەش کارێکی گران و زۆر تیچوو دەبێت .

هاوکار جەمال

گرفتی خۆراك لەجیهاندا

د. محەمەد دیاب

لەجیهانی ئەمڕۆدا یەك ملیار و سەد ملیۆن كەس واتە شەش یەكی مرۆڤایەتی بەدەست برسێتی و بەدخۆراكییەوە دەناڵێنن. بەپێی ڕاگەیاندنەكانی نەتەوە یەكگرتووەكانیش، ساڵانە حەوت ملیۆن منداڵ واتە 17 هەزار منداڵ لەڕۆژێكدا واتە لەهەر پێنج چركەیەكدا منداڵێك دەمرێت! بەڕاستی ئەمە ژمارەیەكی تۆقێنەرە و باوەڕكردنیشی ئاسان نییە، بەڵام بەداخەوە ڕاستییەكە و هەموو ویژدانێكی زیندوو دەهەژێنێت.

ئەمە لەئان و ساتێكدا ڕوودەدات كە ئەوەندە خۆراك بەرهەم دێت بەشی هەموو دانیشتووانی جیهان دەكات. ئەمڕۆ ئێمە لەجیهانێكدا ناژین قاتی و قڕی بێت، لەسەرەتادا شۆڕشی پیشەسازی و پاشان شۆڕشی زانستی و مەعریفی و تەكنۆلۆژی وجێبەجێكردنیان لەمەیدانی كشتوكاڵدا، كۆمەڵگەی لەقەیران و قات و قڕیی ئابوری ڕزگاركرد، ئەو دژیەكیەشی نەهێشت كە لەنێوان زیادبوونی ژمارەی دانیشتووان و پەیدابوونی خۆراك بۆ ژمارەی زیادبووانیاندا هەبوو. ئابووریی جیهانی ئەمڕۆ گەیشتۆتە ئەو ئاستەی كە دەتوانێت ئەوەندە شمەك و خۆراك بەرهەم بێنێت كە بەس بێت بۆپڕكردنەوەی پێداویستییەكانی هەموو دانیشتووانی سەر زەوی و دوورخستنەوەی مەترسییەكانی خۆراك لێیان.

ئەمە لەكاتێكدا گرفتەكە ئەوەندەی خۆی لەبەرهەمهێنان و زیادكردنی بەرهەمدا نابینێتەوە ئەوەندەی پەیوەندیی بەدابەشبوونەوە هەیە، كە

بریتییە لەدابەشبوونی جیاوازی دەرامەت و بەروبووم و تواناکان. لەو کاتەی تەنیا لەســەدا دەی دەرامەتــی ملیاردێرانی جیهان بەسە بۆ پڕکردنەوەی پێداویستیی هــەژاران لەخــۆراك و پێداویســتییە سەرەتاییەکان بۆ بەسەربردنی ژیانێکی شکۆمەندانە.

جەوهەری گرفتەکە

گرفتی خۆراك لەجیهانــدا بەیەکێك لــەو گرفتە هەنوکەییانــە دادەنرێت کە رووبەرووی سەراپای مرۆڤایەتی بۆتەوە، نەخێر، بەڵکو ئەمرۆ توندترینیشــییانە، بــەو پێیەی کە ژیان و مانەوەی ملیۆنان خەڵکی پێوە بەندە. زانیاری و داتاکانی رێکخراوی خۆراك و کشــتوکاڵی ســەر بەنەتەوە یەکگرتوەکان (فاو) بڕی توندی و گەورەییی قەبــارەی قەیرانی خۆراکی دەرخســتووە، کاتێك ئــەو زانیارییانە ئامــاژە بــۆ ئــەوە دەکەن کــە ئەمرۆ لەجیهاندا دەیان ملیۆن کەس دووچاری مەترســیی مەرگ بوونەتــەوە، ئەویش بەهۆی برسێتی و ئەو نەخۆشییانەی کە لە بەدخۆراکییەوە ســەرچاوە دەگرن. لەکاتێکــدا زیاتر لەیەك ملیــار و پێنج ســەد هەزار مرۆڤ بەدەست برسێتی و جۆراوجۆری بەدخۆراکییەوە دەناڵێنن، تیایدا ئەوەش دەگرێتەوە کە ناودەبرێت بەبەدخۆراکیی نەبینراو یان برســێتیی شاراوە واتا کاتێك کە ژەمە خۆراکەکان بڕێکی تــەواو لەگەرمۆکەیــان تیادایە، بەڵام کەمترین بڕی پێویســت لەپرۆتین و چەورییەکان-بەتایبەتــی ســەرچاوە ئاژەڵییەکان-دەســتەبــەر ناکــەن، هەندێك لەخەمڵندنــەکان وای دادەنێن کە ئێســتا چارەکی منداڵانــی وڵاتانی جیهانی ســێیەم بەدەست بەدخۆراکیی نەبینراوەوە دەناڵێنن. ئاشکراشــە کەم و کورتی لەم پێکهاتە خۆراکییە گرنگانە کاردانەوەیەکــی نێگەتیڤانەی دەبێت بۆ سەر تەندروســتیی مرۆڤ و لەئەنجامدا دەبێتەهۆی دابەزینێکی رێژەیی لەجۆر و توانای دەستی کار، کە وادەکات زۆربەی جار بۆ کارکردن لەکەرتە پیشەســازییە هاوچەرخەکاندا شیاو نەبن.

پرســی دابینکردنــی خــۆراك بــۆ دانیشــتوانی ســەر زەوی، رەگ و ریشــەیەکی قوڵــی مێژوویــی هەیە، بەدرێژایــی مێژوو مرۆڤایەتی کێشــەی کورتهێنانــی لەمــاددە خۆراکییەکانــدا هەبووە، مێــژووی مرۆڤایەتــی پڕێتی لەخەبات لەپێناو فەراهەم کردنی خۆراکدا. داستانە ئەفســانەییەکان زۆرجار لەسەر برسێتی دواون، بۆ نموونە، ئەفسانەکانی هیندییــە ســوورەکانی ئەمەریکا باس لەخواوەندی برســێتی دەکەن. هەروەها لەئەفســانەکانی یۆنانیــە کۆنەکانــدا هاتووە، کاتــی «باندۆرا» ئــەو قوتوە دەکاتەوە کە خواوەند پێی بەخشیووە، کە گشــت کەم و کورتــی و خراپەکاری مرۆڤی لێ هاتۆتــەدەر، لەنێوانیاندا ئەو برسێتییەی کە بەسەراپای هەسارەکەدا بڵاوبۆتەوە.

مــرۆڤ کە تووشــی برســێتی یان قــات و قــڕی دەبێت، بەپلــەی یەکەم دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بــڕە خۆراکەی کە دەتوانێت بەدەستی بێنێت یان بیکڕێت، نەك تەنیا بوەستێتە سەر ئەو بڕە ماددە خۆراکییــە بەرهەمهاتوو و فەراهەمانەی کــە لەوڵاتەکەی یان لەو شــوێنەی لێی نیشتەجێیە بەدەست دێت، بەشێوازێکی دیکــە، ئەوەندە بەس نابێــت کە وڵات بڕێکــی زۆری مــاددە خۆراکییــەکان فەراهەم بکات تا بەشــێوەیەکی ئاسایی برســێتییەکە کۆتایی پێبێت، بەڵکو لەوە گرنگتر ئەوەیە کە ئەو ماددە خۆراکیانە بۆ تاکەکانی کۆمەڵگــە فەراهەم بکرێن. ئەمەش دەوەستێتە سەر فەراهەم بوونی هەلــی کار بۆ ئەو تاکانــە و توانایان بۆ کڕینــی پێداویســتییە خۆراکییەکان و بێگومان نرخی ئەو ماددە خۆراکییانەش کە لەوڵاتەکەدا بەردەست دەبن.

لەرۆژگــاری ئەمــڕۆدا تونــدی و مەرگەســاتی کێشە خۆراکییەکە بەهۆی سروشــتی گرفتەکەوەیە کە لەڕاستیدا دژیــەك بوونــی تیایــە، لەلایەکــەوە برســێتی ملیۆنەها کەســی لەناوبرد و فەوتاند: ئەوەتا تەنیا لەنیوەی دووەمی حەفتاکانی ســەدەی ڕابردوودا برسێتی ژمارەیەکی ئەوەندە زۆری لەخەڵك لە ناو برد و فەوتاند کە زیاترە لەوانەی لەماوەی سەدوپەنجاساڵی ڕابردوودا بەهۆی شەڕ و ململانــێ چەکدارییەکانەوە تیاچوون. بەهۆی برســێتی و ئەو نەخۆشــیانەی لێیــەوە ســەرچاوە دەگــرن ســاڵانە ژمارەیەکی زۆری خەڵك دەمرن کە چەندین جار لەو کەســانە زیاترن کە لەئەنجامی تەقینەوەی ئــەو دوو بۆمبە ئەتۆمییەدا مردن کاتێك ویلایەتــە یەکگرتووەکانی ئەمەریــکا لەکۆتایی جەنگــی دووەمی جیهانی لەساڵی 1945 دا بەسەر شاری هیرۆشیما و ناکازاکی ژاپۆنی دا باراندی. لەلایەکی دیکەیشەوە ئاستی پێشکەوتنی هێــزە بەرهەمهێنــەرەکان و ئــەو پێشکەوتنە زانســتی و تەکنۆلۆژییانەی کــە لەبەرهەمهێنانــی کشــتوکاڵیدا بەکاردێن، بەشێوەیەکی گشتی وادەکات بەرهەمهێنانــی مــاددە خۆراکییــەکان لەجیهاندا بتوانێت پێداویســتیی گشتی دانیشتووانی جیهان پڕ بکاتەوە.

پرســی خۆراك ڕەهەندێکی جیهانیی گشــتگیری وەرگرتــووە، جا لــەڕووی لایەنــە مرۆییەکەیــەوە وەربگرین، یان لەڕووی ئەو پەیوەستییە توند و تۆڵەوە بێت کە لەگــەڵ ئەو پرۆســە ئاڵۆزەی

کە خۆی لەلاواز کردنی پاشکەوتویی ئابووری و کۆمەڵایەتی لەوڵاتە داگیرکراو و دواکەوتووەکاندا دەبینێتەوە. پرنەکردنەوەی‌پێداویستییە خۆراکییەکان بۆ ژمارەیەکی زۆر لەدانیشتووانی وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان و وڵاتە دواکەوتووەکان نەك هەر دەبێتە بەربەست لەبەردەم پێشکەوتندا، بەڵکو لەڕاستیدا دەبێتە سەرچاوەی نائارامی کۆمەڵایەتی و ڕامیاری و پەیدابوونی ململانێیەکان لەو وڵاتانەدا، هەروەك گرفتەکە بە شێوەیەکی دیکەیش خۆی دەردەخات، بەرهەمهێنان و دابەشبوونی ماددە خۆراکییەکان و بازرگانی پێکردنیان لەنێوان ئەو وڵاتانەدا کارێکە و سەرقاڵیان دەکات. ئەگەر لەگشت وڵاتانی جیهانیشدا وانەبێت ئەوا لەزۆربەی هەرە زۆریان وایە. لەکاتێکدا کە هەندێك وڵات بەدەست برسێتی و بەدخۆراکییەوە دەناڵێنن، هەندێك وڵاتی دیکە لەهەوڵی بەدەست هێنانی هاوسەنگیدان لەنێوان ژەمە خۆراکییەکان و جۆری خوادەمەنییەکاندا، کەچی هەندێك وڵاتی دیاریکراویش لەکۆششکردندان بۆ چارەسەرکردنی گرفتی سەرڕێژی زیادهێنان لەماددە خۆراکییەکان و بۆ چارەسەرکردنی ئەو گرفتە تەندروستییانەی کە لەئەنجامی زێدەڕۆییکردن لەبەکاربردنیدا لەلایەن هەندێك چین و توێژی کۆمەڵایەتییەوە سەریان هەڵداوە.

مالپۆس و مالپۆسییە نوێیەکان

تۆماس ڕۆبەرت مالپۆس 1766-1834، توێژەری بواری دانیشتووان و ئابووریناسی ئینگلیزی، لەسەردەمی خۆیدا، جەختی لەسەر هەبوونی پەیوەندییەکی توندوتۆڵ لەنێوان گەشەسەندنی بڕی بەرهەمهێنان و نەشونماکردنی ژمارەی دانیشتووان کردۆتەوە. بەپێچەوانەی ئیبن خەلدون کە لەوەتەی سەدەی چواردەهەمەوە باسی لەپەیوەندییەکی توندوتۆڵ کردووە لەنێوان ژمارەی دانیشتووان و ئاستی شارستانێتیدا، بەشێوەیەك کە ژمارەی دانیشتووان بەفاکتەرێکی گرنگ دادەنێت لەدابەشکردنی کار و گەشەکردندا، مالپۆس پێداگیری لەسەر ئەوە دەکات کە گەشەکردنی ژمارەی دانیشتووان لەسەرووی زیادکردنی بەرهەمهێنانی ماددە خۆراکییەکانەوە دەبێت، بەپشت بەستنی بەوەی کە هەردەم ماددە خۆراکییەکان لەبەرامبەر زیادبوونی ژمارەی دانیشتواندا کورت دەهێنن، کاتێك کە «هێزی دانیشتووان لەزۆربوونیاندا گەورەترە لەهێز و توانای زەوی بۆ بەرهەمهێنانی خۆراکی مرۆڤ". مالپۆس وای دانا کە ژمارەی دانیشتووان بەپێی یەك بەدوای یەکێکی ئەندازەیی زیاددەکات، لەکاتێکدا بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی بەپێی یەك بەدوای یەکێکی ژمێرەیی زیاددەکات، ئەمەش گومانی تیادا نییە کە کورتهێنانی خۆراك و شوێنی نیشتەجێبوونی لێدەکەوێتەوە.

مالپۆس تیۆرەکەی خۆی لەپەرتوکێکدا دارشتووە، کە لەساڵی 1798دا بەناوی «لێکۆڵینەوەیەك لەپرەنسیپی دانیشتووان» دەرچووە. مالپۆس دەڵێت: «ئەو پیاوەی کەسێك نەبێت تا بەخێوی بکات و نەشتوانێت لەکۆمەڵگەکەیدا کارێك بۆ خۆی بدۆزێتەوە، ئەوا لەخۆراکی سەر ئەم زەمینەدا بەشی نابێت، بەڵکو ئەندامێکی زیادە لەسەر خوانی سروشتدا، بەشێوەیەك کە هیچ قاپێك هی ئەو نییە و سروشتیش فەرمانی پێدەدات کە زەمەن جێبێڵێت». ئەم تیۆرە نامرۆڤانەیە ڕووبەڕووی چەندین ڕەخنەی توند بووەوە، بەوپێیەی بوو بەبنچینەیەکی تیۆری بۆ بەجێهێنانی چەندین کردەی نامرۆڤانە لەژمارەیەك وڵاتدا، هەروەها بوو بەپاساوێك بۆ ئەنجامدانی کۆمەڵکوژی دژی زۆرێك لەگەلان. لەو کاتەی هەندێك ڕەگەزی وەك ڕەش پێستەکان و هیندییە سوورەکان کەوتنە بەر پاکتاوی ڕەگەزی.

مالپۆس کۆچی دوایی کرد، بەڵام ئەمرۆ تیۆرەکەی پشتیوانانی نوێی بۆخۆی دۆزیونەتەوە، پشتیوانانی مالپۆس وای دەبینن کە پەیوەندییەکی پتەو هەیە لەنێوان گرفتی دیمۆگراف و گرفتی خۆراك لەجیهاندا، بەشێوەیەك وای بۆ دەچن کە ئەمرۆ گەشەکردنی دانیشتووانی زەوی بەخێراییەکی زۆر زیاتر لەگەشەکردنی بەرهەمهێنانی ماددە خۆراکییەکان ڕوودەکات. جێگەی بیرهێنانەوەشە هەرچەند سەرمایەداری دووچاری قەیرانەکان بێت، مالپۆسێتی بەردەوام گەشەدەکات و پشتیوانانی نوێ بۆخۆی دەدۆزێتەوە. پشتیوانانی مالپۆس لەهەوڵدان بۆ سەلماندنی ئەوەی کە هەژاری و برسێتی هۆکاری پەیدابوونی ڕژێمە نادادپەروەرەکە خۆی نین، بەڵکو ئەوان ئەنجامی ڕاستەوخۆی دەرکەوتنی ژمارەیەکی زۆری دەمن، بەشێوەیەك کە هەمیشە زەوی بەو بەروبومە دیاریکراوەی هەیەتی ناتوانێت خۆراکیان پێبدات. یەکێك لەو مالپۆسییە نوێیانە ویلیام بلۆم-ە، وایدەبینێت کە ژمارەی دانیشتووانی سەر زەوی لەزیادبوونیدا زیادەڕۆییی پێوەدیارە، پێشنیاری کردووە کە «ڕێژەی لەدایك بووان بەرادەیەکی بەرز کەم بکرێتەوە، چونکە دابەزاندنی ژمارەی دانیشتووان کاریگەرییەکی پۆزەتیف بۆ سەر پرسی گەرمداهاتنی گەردوون و دابینکردنی ئاو

و خۆراك جێدەهێڵێت».

ماڵپۆســـییە نوێیەکان بۆ پاڵپشتی کردن لەبۆچوونەکەیان دەڵێن مرۆڤایەتی پێویستیی بە 4 ملیۆن ساڵ بوو تا ژمارەی بگاتـــە دوو ملیـــار کەس و پێویســـتیی بە 46 ســـاڵی دیکە بوو بـــۆ ئەوەی دوو ملیار کەسی دیکەیش زیاد بکات، پاشان پێویستیی تەنیا بە 22 ساڵی دیکە بوو بۆ ئەوەی دوو ملیاری دیکەیشی بێتە سەر. ماڵپۆسییە نوێیەکان نکۆڵی لەوە ناکەن کـــە لەرابـــردوودا بەرهەمهێنانی ماددە خۆراکییەکان خێراتر بوو لەگەشەکردنی دانیشـــتووان. کە وایکرد بـــڕی ماددەی خۆراکیی بەدەستهاتووی تاك زیاد بکات، ئەمەش بەهۆی پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیا لەبواری کشتوکاڵیدا. کەچی پێداگیریش لەسەر ئەوە دەکەن کە سەرەتای سەدەی بیســـت و یەك دوو شتی نوێی بەخۆیەوە بینی کە پەیوەنـــدارن بەبەرهەمهێنانی ماددە خۆراکییەکان.

بەپێی ڕاوبۆچوونی ئەوان یەکەمیان ئەوەیە کە گەشـــەکردنی بەرهەمهێنانی مـــاددە خۆراکییـــەکان وردە وردە هێواشـــبونەوەی بەخۆیەوە بینیوە (کە لەڕاســـتیدا وانییـــە)، بەبەراوردکـــردن لەگەڵ ئەو ئاســـتەنگانەی کە دابەزاندنی تێچوونـــی هـــەم بەرهەمهێنـــان و هەم نرخەکانیان پەکخستووە. دووەمیشیان خـــۆی لەبەرزبوونـــەوەی ئـــەو بـــاج و تێچوونەدا دەبینێتەوە کە سروشـــت و مرۆڤایەتی بەگشـــتی لەبەرامبەر زێدەی بەرهەمهێنانـــی کشـــتوکاڵیدا دەیدەن. پۆڵ ئێرلیخ «کە ماڵپۆسییێکی نوێیە لەم بارەیەوە دەڵێـــت: «کاتێك ئێمە هەوڵی خۆراك پێدانـــی ژمارەیەکی زۆری خەڵك دەدەین ئەوا بەشێوەیەکی گشتی توانای زەوی بۆ مانەوەی ژیان لەســـەر ڕوویدا دەخەینە ژێر هەڕەشەوە".

ئـەو فاکتەرانـەی کار دەکەنـە سـەر بارودۆخی خۆراك لەجیهاندا

بـــۆ بـــەرپەرچدانـــەوەی ئـــەم پێداگیرییانـــەی ئـــەوان، فرێد ماگدۆف لـــە The monthly review دا دەڵێت: هیـــچ پەیوەندییـــەك لەنێـــوان بوونی ســـەدان ملیـــۆن برســـی لەجیهـــان و گەشـــەکردنی ژمـــارەی دانیشـــتواندا نییـــە. هـــۆکاری ڕاســـتەقینەش خۆی لەڕژێمی ســـەرمایەداری و دینامکییەتی کارەکەی و پەیوەندییـــە بەرهەمهێنییە کۆمەڵایەتییەکانی ناوەوەیدا دەبینێتەوە. جەخت لەســـەر ئـــەوە دەکاتـــەوە ئەو مـــاددە خۆراکییانـــەی کـــە لەویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکادا بەرهەم دێن، لەپێداویســـتییەکانی دانیشـــتووانەکەی زیاترە، لەگەڵ ئەوەشـــدا برسێتی وەك گرفتێکی مەترسیدار بوونی هەیە. ئەگەر دانیشـــتووانی ویلایەتە یەکگرتوەکان بۆ نیوەی ژمارەی ئێستایشی کەم ببێتەوە، ئەوا ســـەرڕێژی مـــاددە خۆراکییەکانی زیاد دەکات، بەڵام برسێتی لەناو ناچێت و خەڵکانێـــك هەر دەبن کە بەدەســـت برسێتی و بەدخۆراکییەوە بناڵێنن هەتا لەنـــاو ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا خۆیشـــیدا. ئەمە لەوڵاتانی دیکەیشـــدا بوونی هەیە. زیاتر باســـی لێوە دەکات و دەڵێـــت: لەهیندســـتاندا هـــەزاران بەدەست برسیێتییەوە دەناڵێنن، کەچی گەنمی نـــاو کۆگاکانی بۆگـــەن دەبێت. نەداری لەناوجەرگەی خۆشگوزەرانیدا: "بەروبومێکـــی زۆر و برســـێتییەکی کەڵەکەبوو!

بەهاوڕانەبوون لەگەڵ بۆچوونەکانی ماڵپۆســـییە کۆنەکان و نوێیەکان، چەند فاکتەر و هۆکارێکی ڕاستەقینە هەن کە کاریگەرییان لەســـەر بارودۆخی ئێستای خۆراکـــی جیهاندا هەیە و بەشـــدارییان کردووە لەکەڵەکەبوونی گرفتی خۆراکدا، بەتایبەتی لەوڵاتە تازە پێگەییشـــتوو و دواکەوتووەکانـــدا. یەکەمینیان بریتییە لەدابەشـــبوونی نیودەوڵەتیـــی کار، کە دروســـتبوونەکەی ڕەگ و ڕیشـــەیەکی مێژووییـــی هەیە، لەگـــەڵ پێگەی وڵاتە تازە پێگەیشتوەکان لەئابوریی جیهانی و بازرگانیـــی نێودەوڵەتیـــدا و ئـــەو بارودۆخـــەی کە ئەم وڵاتانـــە خۆیانیان تیایدا بینیەوە، بەلەبەرچاوگرتنی بوونی ئیمپریالیزم و ئەو شێوازە بەرهەمهێنانەی کە لەدوای خۆی جێی هێشـــت، کە ناوی نا شـــێوازی بەرهەمهێنانـــی کۆلۆنیالی، کە لەڕاستیدا شـــێوازێکی شێواو و تاك لایەنەیە و دەوەســـتێتە سەر پسپۆڕێتی لەبەرهەمهێنانی ژمارەیەك شمەك و کەل و پەلـــی تەقلیدیی دیاریکـــراو، یان ئەو کەلوپەلانەی کە بەمەبەستی هەناردەکردن بەرهەم دەهێنرێن و تا ئەو ڕاددەیەی کە بەتەواوەتی بەپاشـــکۆی ئابوریی وڵاتە پێشکەوتوەکان دادەنرێت.

کاتێـــك کـــە وڵاتێکـــی دیاریکـــراو لەبەرهەمهێنانـــی جۆرێـــك یـــان چەند جۆرێکی ئەو بەروبومە کشـــتوکاڵیانەدا پســـپۆڕی وەردەگرێت کە بۆ مەبەستە پیشەســـازییەکان دەچێنرێن و هەمووی بۆ وڵاتە پیشەســـازییە پێشکەوتووەکان هەناردە دەکرێن بۆ بەکارهێنانیان وەك ماددەی ســـەرەتایی بـــۆ پڕکردنەوەی پێداویستییە پیشەسازییەکانیان هەناردە دەکرێت، لەبەرامبەریشدا زۆرترین بەشی پێداویســـتییەکانی خـــۆی لەکەلوپەلە پیشەســـازی و ماددە خۆراکییەکان لەو وڵاتە پێشکەوتووانە هاوردە دەکات، ئیتر ئەم بارودۆخە وادەکات وڵاتە پیشەسازییە پێشـــکەوتووەکان بەئـــارەزووی خۆیان نرخ لەســـەر هاوردە و هەنـــاردە دابنێن «هەناردەی بەروبومە کشـــتوکاڵییەکان

و مادده سەرەتاییەکانی وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان و هاوردەی کەلوپەلە پیشەسازی و مادده خۆراکییەکانیان لەوڵاتانی پێشکەوتوو»، لەئەنجامدا ئاڵوگۆڕی نێودەوڵەتی لەبەرژەوەندیی وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا نابێت، سەرەڕای ئەوەی زۆربەی هەرەزۆری دانیشتوانەکەی لەکەرتی کشتوکاڵیدا کاردەکەن، ئیتر ئەم وڵاتانە بەبارێکی وادا دەڕۆن کە ناتوانن پێداویستییە سەرەکییەکانیان لەمادده خۆراکییەکان بەدەست بێنن، لەکاتێکدا وڵاتە پێشکەوتووەکان دەتوانن تارادەیەکی زۆر چارەسەری ئەم پرسە بکەن، سەرەڕای ئەوەی کە لەوڵاتە پێشکەوتووەکاندا ڕێژەی ئەوانەی لەکشتوکاڵدا کاردەکەن لەسەدا دەی کۆی گشتی کرێکارە کاراکانی بواری ئابوری تێپەڕ ناکات.

دواکەوتوویی زۆربەی وڵاتە تازە پێشکەوتووەکان، کە بۆتەهۆی دابەزینی ئاستی پێشکەوتنی هێزە بەرهەمهێنەکانی بواری کشتوکاڵ و ئەو پسپۆرییە بەرتەسکەی کە لەبواری کشتوکاڵ و بەرهەمهێنانی مادده سەرەتاییەکاندا هەیانە و ئەو هەژارییە زۆرەی لەناو دانیشتووانەکەیدا دیاردەیەکی بەردەوامە و توانای شت کڕینیانی لاوازکردووە، بەمەش گرفتی خۆراکی لەو وڵاتانەدا کەڵەکە کردووە. سەرەڕای ئەوەش، هەندێك لەم وڵاتانە جەخت دەکەنەوە لەسەر بەرهەمهێنانی ئەو شمەکە کشتوکاڵییانەی کە تایبەتن بەهەناردەکردن و باشترین و بەپیتترین زەویشیان بۆ دابین دەکەن، ئەمەش لەسەر حیسابی ئەو مادده خۆراکییانەی کە تائێستاش بەشێوازێکی تەقلیدی و سەرەتایی بەرهەم دەهێنرێن و هەر بارگۆڕانێکی ئاووهەواش کاریگەرییەکی زۆری بۆ سەریان دەبێت، هەموو ئەمانەش وادەکەن کە ئەگەر بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی لەم وڵاتانەدا لەزەوییەکی دیاریکراو لەباشترین بارودۆخیدا توانای دابینکردنی خۆراکی تەنیا بۆ دوو کەس هەبێت، لەزەوییەکی هەمان شێوە، بەڵام لەوڵاتێکی خۆرئاوادا خۆراکە بەرهەمهاتووەکەی بیست کەس تێردەکات، هەروەك ئەم ڕێژەیە بەرز دەبێتەوە بۆ هەشتا کەس لەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و بۆ سەد کەس لەهەریەك لەبەلژیکا و هۆڵەندەدا.

ئەو فاکتەرەی دیکەیش کە بایەخەکەی لەفاکتەری پێشوو کەمتر نییە لەکەڵەکەبوونی گرفتی خۆراکدا لەڕاستیدا ئەنجامی سروشتیی فاکتەرەکەی پێشووە، خۆی لەو ڕۆڵەدا دەبینێتەوە کە کۆمپانیا نێودەوڵەتییەکان دەیگێڕن لەئابوریی جیهانی بەگشتی و لەئابوریی وڵاتە تازە پێگەیشتووەکانیشدا بەتایبەتی. ئەم کۆمپانیایانە وەك یاریزانێکی سەرەکی لەبازاڕەکانی مادده خۆراکییەکاندا خۆیان سەپاندووە، جا چی بەرهەمهێنان بێت یان کڕین، کاتێك مادده خۆراکییەکان قۆرخ دەکەن و لەچەند بارودۆخێکدا وەك کالآیەکی بەهێز لەو بازاڕانەدا بەکاری دێنن کە تیایاندا هەموو شتێك بۆ خۆبەهێزکردن و بۆ لۆژیکی قازانج دەخرێتەگەڕ: زەوی و ئاو و خۆراك و دەرمان.. لەوانەیە هەواش!

ئیتر ئەمڕۆ وای لێهاتووە ئەم کۆمپانیایانە دەست بەسەر پانتاییەکی بەرفراوانی زەوی و زاری وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا بگرن، جا لەڕێی کڕینیان بێت یان لەڕێی بەکرێ گرتنیان بێت بۆ ساڵانێکی دوور و درێژ و بەگوژمەیەکی ڕەمزی، یان لەڕێی هاتنە ناوەوە وەك هاوبەشێك لەگەڵ لایەنە ناوخۆییەکان، کە زۆربەی جار ئەو لایەنە ناوخۆییانە لەمەڵبەندی بڕیاردانی دەسەڵاتی دەوڵەتەوە نزیکن. ئیتر ئەم کۆمپانیایانە بەو جموجۆڵەی کە هەیانە ئەو شێوازی بەرهەمهێنانی کشتوکاڵییە تەقلیدییە دەشکێنن کە لەوڵاتەکەدا باوە و کشتوکاڵەکە بەئاراستەیەکی هاوچەرخی وادا دەبەن کە زیاتر لەگەڵ سیاسەتی ئابوریی خۆیاندا بگونجێت و بەرە و هەناردە کردن دەیبەن، بەمەش دانیشتووانە خۆجێیەکە بێبەش دەکات لەو کشتوکاڵە خۆجێیانەی کە پێداویستیە خۆراکییە پێویستەکانیان بۆ دابین دەکات، ئەمە سەرەڕای ئەو هەڕەشەیەی کە بۆ سەر ئاسایيشی خۆراکیی ئەو وڵاتە دروستی دەکات. ئەم کۆمپانیا نێودەوڵەتییانە نەك هەر قۆرخی بازاڕەکانی مادده خۆراکییەکان دەکەن و بەس، بەڵکو زۆربەی جار بەبێ گوێدان بەیاسای خواستن و خستنەبازاڕەوە نرخەکان دیاری دەکەن، بەبێ پێویست بوونییان بەبازاڕ و بەبێ گەڕانەوە بۆ (دەستە بزرەکە)ی ئەو بازاڕە "جا ئادەم سمیس بۆ خۆی چی دەکات با بیکات!".

خۆراك لەپێناو تێرکردنی خەڵکدا بەرهەم ناهێنرێت، بەڵکو لەپێناو بەدەستهێنانی ئەوپەڕی قازانجە کە لە توانا دابێت، هەر بۆ ئەم ئامانجەش نرخەکان دیاری دەکرێن، بەشێوەیەك کە خۆراکی پێویست نەك هەر دەست دانیشتووانی وڵاتە تازە پێگەشتووەکان بەڵکو دەست ژمارەیەکی زۆری دانیشتووانی جیهانیش ناکەوێت. لەبەرئەوەی بەرزبونەوەی نرخی مادده خۆراکیەکان بەڕێژەیەکی بەرز و هەندێجار لەڕاددەبەدەر یەکێکە لەو فاکتەر و هۆکارانەی کە بەشداری

دەکەن لەکەڵەکەبوونی گرفتی خۆراك لەجیهاندا.

پێویستە ئاماژە بۆ چەند هۆکارێکی تێکهەڵکێشی دیکەیش بکرێت، کە بەهەمان شێوە دەستیان هەیە لەبەرزبونەوەی نرخی مادده خۆراکییەکاندا. ئەو گەشەکردنە خێرایەی لەئابوریی هەندێك وڵاتی گەورەی وەك چین و هیندستان و چەندین وڵاتی دیکەیشدا ڕوودەدات، لەلایەکەوە بۆتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی بژێوی و زیادبوونی ڕێژە و قەبارەی بەکاربردن، لەلایەکی دیکەیشەوە بۆتە هۆی خێراییی خواست لەسەر نەوت لەو وڵاتانەدا، ئینجا نرخەکەی بەرەو بەرزبوونەوە دەبات، پاشان دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی نرخی پێکهێنەرە بنچینەییەکانی بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی، وەك بەنزین و ڕۆنی ئامێرەکان و پەینی کیمیایی و دەرمانەکانی قەلاچۆکردن. هەروەك بەرزبونەوەی نرخی سوتەمەنی دەبێتەهۆی بەرزبونەوەی تێچوونی گواستنەوەی بەرووبومە خۆراکییەکان بۆ بازاڕ و پاشان بەرزبونەوەی نرخی بەروبومە خۆراکییەکان خۆیشیان.

لەو هۆکارانەی کە دەبنەهۆی کەڵەکەبوونی گرفتی خۆراك لەجیهاندا و هاندەرێکە بەئاڕاستەی بەرهەمهێنانی سووتەمەنیی ئەندامی، بەتایبەتی لەکاتێکدا کە نرخی نەوت و گاز جێگیرە و درك کردن بەوەی ئیتر ئەو سەردەمە نەما کە نەوت هەرزان بێت، چار نییە دەبێت بەدوای ئەلتەرناتیڤێکدا بگەڕێن بۆ نەوت، ئیتر ئەوە بوو لەکەرتی کشتوکاڵدا ئەم ئەلتەرناتیڤەیان دەستکەوت، ئەویش بەگۆڕینی زەوی و زاری بەرفراوانی داچاندنی دانەوێڵە و خۆراکەکانی دیکە لەزۆرێك لەوڵاتاندا -بەتایبەتی وڵاتانی تازە پێگەیشتوو- بۆ داچاندن بەمەبەستی بەرهەمهێنانی سووتەمەنیی ئەندامی.

هەروەك پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیای بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی لەوڵاتە پێشکەوتووەکاندا ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لەکەڵەکەبوونی گرفتی خۆراك لەوڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا، کاتێك دەبینین وڵاتە پێشکەوتووەکان پسپۆرییان لەهەناردەکردنی بەروبوومە کشتوکاڵی و مادده خۆراکییەکان وەرگرتووە. وای لێهاتووە پسپۆرییەکان لەنێوانیاندا دابەش بوون، بەوپێیەی وڵاتە پیشەسازییە پێشکەوتووەکان پسپۆرییان لەبەرهەمهێنانی کەلوپەلە کشتوکاڵییەکانداوەرگرتووە، بەڵام لەسەر بنچینەیەکی زانستی و تەکنۆلۆژیی نوێ و ناردنیان بۆ وڵاتانی دیکە- بەتایبەتی وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان- بەنرخێکی بەرز. ئەمەش لەسیاسەتی حکومەتەکانی وڵاتە پیشەسازییە پێشکەوتووەکاندا بەدی دەکرێت -جا چی یەکێتی ئەوروپا بێت یان ویلایەتە یەکگرتووەکانی

ئەمەریکا یان ژاپۆن، کە پاڵپشتییەکی ڕاستەوخۆی جووتیارانیان دەکەن.

دەتوانین هۆکارێکی دیکەیش بخەینە سەر ئەو هۆکارانەی پێشوو، کە خێرابوونی دیاردەی کۆچی لادێیە بۆ شار، بەشێوەیەك کە ژمارەیەکی زۆری دانیشتووانی لادێنشین ڕوودەکەنە شارەکان و ژمارەیەکی زۆریان لەشارەکاندا لەبارێکی خراپدا ژیان دەگوزەرێنن و شار دەشێوێنن و پیسی دەکەن و ڕێژەی بێکاری بۆ ئاستێك بەرزدەبێتەوە کە پێشتر شارەکان بەخۆیانەوە نەبینیوە و ژمارەی جوتیاران و کارمەندە کاراکانی بواری کشتوکاڵ دێتەوەیەك و ڕوودەکەنە هەندێك کەرتی ئابوریی دیکە کە بەرهەمهێنەری ماددە خۆراکییەکان نین و ڕووبەرە بەرفراوانە کشتوکاڵییەکانی لادێیەکانیش فەرامۆش دەکرێن. هەموو ئەمانە کاردەکەنە سەر پاشەکشێ کردنی بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی لەژمارەیەکی زۆر لەوڵاتە تازە پێگەشتووەکاندا، دواتریش نزم بوونەوەی تواناکانی دابینکردنی خۆراك بۆ دانیشتووانیان.

هیچ چارەسەرێك بۆ گرفتی خۆراك لەجیهاندا هەیە؟

چارەسەرکردنی گرفتی خۆراك لەجیهاندا بەپلەی یەکەم پێویستیی بەفەراهەم کردنی بارودۆخێکی گونجاو بۆ زیادکردنی بەرهەمهێنانی ماددە خۆراکییەکان هەیە. ئەمەش بەو واتایەی پێش هەموو شتێك بریتییە لەگۆڕینی پێگەی وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان لەدابەشبوونی نێودەوڵەتی بۆ کار و لەپسپۆڕێتیی بەرهەمهێناندا، بەتایبەتی لەبواری کشتوکاڵدا، هەروەك کارکردن لەپێناو جۆراوجۆرکردنی ژێرخانە ئابورییەکەیان بەشێوەیەك کە بتوانن پێداویستییە خۆراکییەکانی خۆیان دابین بکەن، جا بەپێشخستنی بەرهەمهێنان بێت یان بەخستنەگەڕی بەشی هەرەزۆری داهاتی هەناردەکراوی بێت بۆ پێکانی ئەم ئامانجە. هەروەها پێویستی بەفراوانکردنی زەوییە کشتوکاڵییەکان و کارکردن لەسەر ڕێکخستن و باشترکردنی زەوییەکانی دیکە دەبێت لەناوچەکانی دیکەی جیهاندا، هەروەها پێویستە کاربکرێت لەپێناو وەستاندنی تێوەخزانی بیناسازی بۆ سەر باشترین زەوییە کشتوکاڵییەکان. دەبێت کار بکرێت لەسەر بەرزکردنەوەی ئاستی بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی لەوڵاتە تازە پێگەشتووەکاندا، ئەویش لەڕێی ڕەخساندنی هەل بۆ بەکارهێنانی باشترین دەستکەوتی زانستی و مەعریفی و تەکنۆلۆژی کە وڵاتانی پێشکەوتوو لەبواری کشتوکاڵدا پێی گەیشتوون و بەهۆیەوە توانیویانە بەرهەمە کشتوکاڵییەکان هاوردە بکەن. بۆ چارەسەرکردنی قەیرانی خۆراکیش پێویستە وڵاتانی پێشکەوتوو واز لەخۆپەرستییەکەیان و نهێنیی زانیارییەکانیان بێنن، بەتایبەتی لەبواری کشتوکاڵدا، چونکە ئەم هەنگاوە وا دەکات خۆراك بۆ سەدان ملیۆن کەسی جیهان فەراهەم ببێت کە بەدەست برسێتی و بەدخۆراکییەوە دەناڵێنن.

ئاشکرایە کە ناتوانرێت بەکۆششی چەند لایەنێکی پەرتەوازە و چەند وڵاتێك و چەند ڕێکخراوێکی دیاریکراو چارەسەری قەیرانی خۆراکی جیهانی بکرێت، بەڵکو بەیەکخستنی کۆششەکانی وڵاتانی جیهان پێکەوە. ناشکرێت ئەم پرسە بەجیا شیکردنەوەی بۆ بکرێت و لەچارەسەرکردنی گرفتە جیهانییەکانی دیکە دوور بخرێتەوە، وەك جەنگ و ئاشتی «لێرەدا ئاماژە بەوکاریگەرییە نێگەتڤییە دەدەین کە ململانێ جەنگییەکان و ئەو خەرجییە زۆرەی لەسەربازیدا بەفیڕۆ دەدرێت -لەنێوانیاندا زۆرێك لەوڵاتە تازە پێگەشتوەکان- و گرفتی دیمۆگرافی و وزە و ژینگە دەیکەنەسەر ئاساییشی خۆراکی. هەمووشیان گرفتی پێکەوە بەستراون و هەموو کۆمەڵگەی نێودەوڵەتییان هەراسان کردووە، چارەنوس و داهاتووی نەوەکانی داهاتووش لەسەر چارەسەرکردنیان بەندە. هەروەك لە «لوتکەی برسێتی» کە لە ڕۆما بەڕێوەچوو، وترا : «قەیرانی برسێتیی ئەمڕۆ زەنگی ئاگادارکردنەوەیە بۆ سبەی چارەسەرکردنیشی پێویستیی بەڕوانینێکی یەکگرتووی گەردوونی هەیە».

لەکۆتاییدا، گرفتی خۆراك گرفتێکی چەند لایەنەیە و پرۆسەی چارەسەرکردنەکەی لەکەرتی کشتوکاڵی تێدەپەڕێت و کەرتەکانی دیکەیش دەگرێتەوە. چارەسەرکردنی ئەم قەیرانە تەنیا بەزیادکردنی بەرهەمهێنان و دابەزاندنی تێچوونەوە بەند نییە، بەڵکو پەیوەستە بەدانانی ستراتیژێك بۆ بەکارهێنانی دەرامەتە بەرهەمهێنەکان بەشێوەیەکی ژیرانە، کە بوەستێتە سەر تێگەیشتن لەلایەنە چەندایەتی و چۆنایەتییەکانی پێداویستییە خۆراکییەکانی مرۆڤ. زەرورەتی چارەسەرکردنی قەیرانەکە بەتەنیا خۆڕزگارکردن نییە لەو کارەساتانەی کە دەبێتەهۆی سەندنی ژیانی سەدان ملیۆن کەس لەجیهاندا، بەڵکو لەبەر ئەو ڕەنگدانەوە مەترسیدارەشیەتی کە هەیەتی بۆ سەر ئاساییش و ئارامیی زۆرێك لەوڵاتانی دنیا بەگشتی.

و: ڕێبوار باقی

سەرچاوە:

گۆڤاری ئەلعەرەبی، ژمارە 618 ئایاری 2010

نهێنی پەیدابوونی گەردوون

ئەم گەردوونە فراوان و بەربڵاوەی کە مرۆڤ سنورەکانی نابینێت، هەمیشە شوێنی ڕامان و سەرنجدان بووە، پرسەکانی مرۆڤ سەبارەت بەم گەردوونە زۆربوون، چۆن ئەم گەردوونە هاتۆتەبوون؟ تەمەنی چەندە؟ ئایا ڕووداوێکە یان هەمیشەییە؟ دەکرێت دوو چەمکی هەمیشەییان هەبێت؟ بەومانایەی دەکرێت بەدیهێنەرێکی هەمیشەیی و گەردوونێکی هەمیشەیی هەبێت؟ یان تەنیا یەکێکییان هەمیشەییە؟

ئەمانە هەندێك لەو پرسانەن کە سەردەمێکی زۆر تەوەری گفتوگۆ و مشتومڕی فەیلەسووفە خاوەن بڕواکان بووە بەدرێژایی سەدان ساڵ، بەڵام فەیلەسووفە بێ بڕواکان پێیان وابوو گەردوون پێویستی بەپەروەردگار نییە، چونکە مادده هەمیشەیی و نەمرە، لەبەرئەوە لەنێو یاسا فیزیاییەکانیادا دەیانووت: ناتوانرێت مادده لەنەبوونەوە دروست بکرێت، هەروەك چۆن ناتوانرێت مادده لەناوببرێت.

یەکێك لەزاناکان بەناوی ئەبی حامدی غەزالی یەکەم کەس بوو چارەسەری کێشەیەکی دێرینی جیهانی کرد، وەڵامی سەرجەم ئەو پرسانەی دایەوە کە سەبارەت بەماوەی پەڕاندن وروژێنرابوون، واتە ماوەی زەمەنی نێوان هەمیشەیی و سەرەتای بەدیهاتنی گەردوون، غەزالی پێی وابوو و دەیووت: گەردوون لەڕووداوێکەوە پەیدابووە و لەپێش ئەو کاتەوە نەبووە، کات و شوێن لەپاش دروست بوونی گەردوون

پەیدابـــووە، چونکـــە کات پەیوەســـتە بەجووڵەوە، چونکە ئەگەر پێیان وابێت هەموو شتێك لەگەردووندا وەستاوە ئەوە کاتیش دەوەســـتێت، لەبەرئەوە هەڵەیە بڵێین لەپێش ئەوە کات هەبووە.

کاتێك تیۆری ڕێژەیی ئاماژەی دەکرد بەئەوەی کات و زەمان دووری چوارەمە، ئەوە ئاشـــکرای کرد کە کات دروســـت نابێت بەبێ پەیدابوونی سێ دووریەکەی دیکە، لێـــرەدا نامانەوێت بکەوینە نێوان مشـــتومڕە فەلســـەفییەکانەوە، بەڵکو دەمانەوێت لەبارەی تیۆرێکی زانستییەوە بدوێین دەربارەی پەیدابوونی گەردوون، چۆن سەلمێنراویەتی گەردوون ڕووداوێکە و چەند ملیار ساڵێکە پەیدابووە.

گەردوون لەنێوان وەستان و جووڵەدا

لەڕاســـتیدا دۆزینـــەوەی دیاردەی تیشـــکدانەوە، یەکـــەم لێدانـــی تیۆری هەمیشـــەیی ماددەبـــوو، لەبەرئەوەی خـــۆر و ســـەرجەم ئەســـتێرەکانی دی کڵپە سەندوون و تیشك دەنێرن، کەواتە ســـەرەتایەکی هەیـــە، چونکـــە ئەگەر هەمیشـــەیی بوایە تا ئێســـتا وزەکەی لەدەســـتدابوو بەدرێژایی ملیارەها ساڵ لەمەوپێش.

بـــەڵام هەندێـــك لەزانایـــان ئـــەم ڕاستیەیان لەبیرکردووە و بەردەوام بوون لەبەرگری کردن لەهەمیشەیی گەردوون و ڕەتکردنەوەی بەدیهێنەر.

تیـــۆری گەردوونی جێگیر Steady State تاکە بیرۆکەی متمانە پێکراو بوو لەناوەندە زانســـتییەکاندا، ناوەڕاستی ســـەدەی بیســـتەم و دەیووت گەردوون وەستاوە و بێ کۆتایە لەکات و شوێندا.

ئـــەم وێنەیـــە بـــۆ گـــەردوون، فەیلەســـوفەکان کردبوویانە تۆمارێکی پشـــت پێبەســـتووی زانســـتی خۆیان، بەڵام زانستی فیزیك زۆر هۆکاری گرنگی پێشـــکەش کرد، بۆ فێربـــوون و زانینی ژمارەیەکـــی زۆر لەتایبەتمەنـــدی تەنە ئاسمانی و ئەســـتێرەکان، فاستو مالڤن سلیڤەر لەســـاڵی 1913دا ئاشکرای کرد هەندێـــك لـــەو تەنانەی کە پێـــی وابوو تۆزی گەردوونین و بەخێرایی 1800کم/ چرکـــە لێمانـــەوە دوورن، بـــوو بەهۆی سەرسوڕمانی زاناکان، چونکە ئەو تەنانە مەجـــەڕەی دوورن لێمانـــەوە هەروەها ئادوین هابڵ لەســـاڵی 1929دا یاساکەی خۆی بڵاوکردەوە کە دەڵێن مەجەڕەکان بەخێراییـــەك لێمان دوور دەکەونەوە کە ڕاســـتەوانە دەگونجێت لەگەڵ دوورییان لێمانەوە.

دواتر ئاشکرای کرد کە مەجەڕەکان تەنیا لەئێمـــە دوور ناکەونـــەوە بەڵکو لەنێـــوان خۆشـــیاندا لەیـــەك دوور دەکەونـــەوە، ئەمەش مانـــای گەردوون بەبەردەوامی فراوان دەبێت.

هۆشی گەردوون

لەبەرئەوەی گەردوون لەفراوانبوونی بەردەوامدایە، ئەگەر ئەو وێنەیە پێچەوانە بکەینـــەوە لەئەندێشـــەی خۆماندا واتە لەبری فراوان بوون چڕبوونەوە ڕوویدات، ئەوا گومانـــی تێدا نییە هەموو گەردوون لەخاڵێکدا چڕبووەتـــەوە لەڕابردوودا و زانایان پێی دەڵێن گەردیلەی سەرەتایی یان هۆشی گەردوونی، هەندێك لەزانایانی دیکە دەڵێن قەبارەی ئەو خاڵە ســـفرە و بارســـتەکەی بـــێ کۆتایـــە، ئەمەش ئاماژەیەکی دیکەیە سەبارەت بەئەوەی گەردوون لەنەبوونەوە پەیدابووە، چونکە ئەوە مانای قەبارەکەی یەکسانە بەسفر دەگرێتەوە.

بـــەڵام چ هێزێـــك دەســـت دەکات بەهاویشتنی سەد ملیار مەجەڕەی جیاواز بەو خێراییە، هەر یەکێك لەوانە لەئەوەی دیکە دووربێت و گـــەردوون بەهۆی ئەو دوورکەوتنەوە خێرایە فراوان بوو بێت؟ ناگونجێـــت هێزی کێـــش کردن یان هێـــزی دوورکەوتنـــەوەی کارەبایـــی لەنێوان جەمســـەرە هاوشـــێوەکان ئەو هێـــزە بێت، چونکە هێـــزی کێش کردن هەوڵـــی کۆبوونـــەوە دەدات لەخاڵـــی چڕبوونـــەوە نەك دوورکەوتنەوە و هێزی دوورکەوتنەوەی کارەبایی لەگەردووندا، ئـــەو جۆرە هێزانە بوونـــی نییە لەنێوان تەنە ئاسمانییەکاندا.

کەواتـــە دەبێـــت تەقینەوەیەکـــی مەزن ڕوویدا بێـــت لەکاتی لەدایکبوونی گـــەردوون، هەرئـــەوەش بۆتەهـــۆی فراوانبوونی گەردوون.

زاناکان ناویـــان لێنانەوە تەقینەوە گـــەورەکـــە Big Bang لەپـــاش ڕاســـتکردنەوەیەکی کەم بـــۆ ڕووداوی تەقینەوەکـــە، دەتوانـــین بڵێـــین: تەقینەوەیەکی گەورە ڕوویداوە لەنێو ئەو گەردیلە ســـەرەتاییە کە پێکهاتوو بووە لەکۆمەڵێك ماددە و وزە، لەســـاتەکانی یەکەمی تەقینەوەکـــەدا، پلەی گەرمی بەرزبووەتەوە بەڕێـــژەی ترلیۆن پلەی گەرمی کـــە بۆتەهۆی دروســـت بوونی گەردیلـــەکان و لـــەو بەشـــانە گەردیلە دروســـت بووە و لەو گەردیلانەش تۆزی گەردوونی پەیدابووە و دواتر مەجەڕکانی ی دروست کردووە.

کەی گەردوون تەقییەوە؟

ژمارەیەکـــی تـــەواو دروســـت لەو بارەیـــەوە نییە، بەڵام ئەگـــەر نەگۆڕی هویل بۆ یەك ســـاڵی تیشکی 15.3کم/ چرکەیەکدا بێت ئەوا ژمارە بیست ملیار ساڵمان دەست دەکەوێت، بەڵام دەبێت لەبیرمان نەچێت خێرایـــی فراوانبوونی گەردوون و دوورکەوتنەوەی مەجەڕەکان نەگۆڕ نییە، و لەڕابردوودا خێراتر بووە، لەبەرئەوە مێژووی تەقینەوەکە بەپانزە ملیار ســـاڵ خەملێنراوە، ئێســـتا ئەمە بۆچوونێکی گونجاوە.

لەو بەڵگە گرنگانەی لەسەر تەقینەوە

گەورەکە هەیە، بوونی تیشکەکانی گەردوونە زاناکان دەڵێن ئەگەر لەو جۆرە تەقینەوانە لەڕابردوودا بووە دەبێت تیشکدانەوەی هەبێت، بەکرداری ئەو تیشکانە دۆزرانەوە، کاتێك دامەزراوەی ناسای ئەمریکی بۆ توێژینەوەی بۆشایی ئاسمان، مانگێکی دەستکردی ڕەوانە کرد بۆ مەبەستی سەلماندنی بوونی ئەو تیشکدانەوانە لەساڵی 1989 دا و نوێترین ئامێری هەستیاری پێوەکرد، ئەو مانگە دەستکردە تەنیا پێویستی بەهەشت دەقیقە هەبوو بۆ دۆزینەوە و پێوانەکردنی ئەو تیشکانە.

بەڵگەیەکی دیکە سەبارەت بەو تیۆرە، بوونی بڕ و ڕێژەی گازی هایدرۆجین و هیلیۆمە لەگەردووندا، هاوجێ دەبێت لەگەڵ حیسابەکانی ئەو تیۆرەدا، ئەگەر گەردوون هەمیشەیی بوایە ئەوا هەموو گازە هایدرۆجینەکە گڕی دەگرت و دەگۆڕا بۆ هیلیۆم.

درکاندنی زاناکان

گرنگی تیۆری تەقینەوە گەورەکە تەنیا بۆ لایەنی زانستی و گەردووناسی نییە بەڵکو ئەم تیۆرە ئەو بیرۆکانەی پووچەڵ کردەوە کە هەندێك لەفەیلەسووف و زانا و بیرمەندان بەهەڵە پشتییان پێبەستبوو بەتایبەتی بۆچوونی هەمیشەیی گەردوون و مادده.

هەندێك لەو زانایانە بێزاربوون لەو تیۆرە هەڵانەی پشتییان پێبەستبوو بۆ نموونە ئەنتۆنی فلۆف-ی فەیلەسوف دەڵێت: درکاندنی ڕاستییەکان مرۆڤ لەڕووی دەروونییەوە ئاسوودە دەکات، منیش دەیاندرکێنم: نموونەی وەك تەقینەوە گەورەکە زاناکانی شەرمندە کردووە، چونکە زانست ئەوەی سەلماند کە کتێبە ئاسمانییەکان باسیان لێوەکردووە و بیرۆکەی گەردوونی سەرەتایی هەیە.

هەروەها زانا دونیس سکایما کە لەو کەسانە بوو زۆر بەتووندی پشتیوانی تیۆری گەردوونی جێگیری دەکرد، دەڵێت: پشتیوانی تیۆری گەردوونی جێگیرم نەکردووە لەبەرئەوەی ڕاستە، بەڵکو لەبەرئەوەی ئارەزووم دەکرد ڕاست بێت، بەڵام لەدوای ئەوەی بەڵگەکان کەڵەکەبوون بۆمان دەرکەوت یارییەکە کۆتایی هات و، دەبێت کۆتایی بەتیۆری گەردوونی جێگیر بهێنێت.

کەواتە مادده ڕووداوێکە و هەمیشەیی نییە و گەردوون سەرەتایەکی هەیە، لەبەرئەوەی ڕووداوە، کەواتە پەروەردگارێکی هەیە و لەلایەن ئەوەوە دروستکراوە، چونکە سروشتی ئەو تەقینەوە گەورەیە بەڵگەیە لەسەر بەدیهاتنی بەبڕ و وردەکاریەکی زۆر مەزن و سستماتیك، چونکە هەموو تەقینەوە وەك تەنیا وێرانکاری و بڵاوبوونەوە و شپرزەییە لەماددەکاندا، بەڵام کە دەبینیت تەقینەوەیەکی بەو شێوەیە

بۆتەهۆی پێکهاتنی و دامەزراندنی گەردوون بەشێوەیەکی ڕێکوپێك، دەبێت بزانین لەپشت ئەمەوە توانا و زانست و ئیرادە و خەملاندنێکی ناکۆتا هەیە کە لەسەرروو سروشتەوەیە، هەروەك چۆن زانای بەریتانی بەناوبانگ فرد هۆیل دەڵێت: تیۆری تەقینەوە گەورەکە دەڵێت گەردوون لەتەقینەوەیەکی گەورەوە پەیدابووە ئێمەش دەزانین هەموو تەقینەوەیەك ماددە بلاو دەکاتەوە بێ هیچ سیستەمێك دەی پرژێنێت، بەڵام ئەم تەقینەوەیە کارەکەی پێچەوانەیە بەشێوەیەك پڕە لەنهێنی، چونکە کاری لەسەر هەموو ماددەکان کردووە بۆ پێکهێنانی مەجەڕەکانی.

خێرایی فراوانبوونی گەردوون

لەگرنگترین نهێنییەکانی ئەم تەقینەوە گەورەیە خێراییەکی مۆلەقە کە فراوانبوونە گەردوونییەکە هەیەتی لەو ساتەوەی تەقینەوەکە ڕوویداوە، لەم ڕووەوە پۆل دیفز زانای بەریتانی ناسراو دەڵێت:حیسابەکان سەلماندوویانە خێرایی فراوانبوونی گەردوون ڕێژەوێکی هاوسەنگی هەیە ئەگەر فراوانبوونی گەردوون کەمێك هێواشتر بووایە لەو خێراییەی ئێستا ئەوە دەبووە هۆی دارمانی ناوەکی بەهۆی هێزی کێشکردنەوە، ئەگەر ئەو خێراییە کەمێك زیاتر بوایە لەو خێراییەی ئێستا ئەوا ماددەکانی گەردوون بڵاو دەبوونەوە و گەردوون هەڵدەوەشایەوە، هەروەها ئەگەر خێرایی تەقینەوەکە جیاواز بێت لەو خێراییەی ئێستا بەبڕی بەشێك لەملیارێك * ملیارێك بەش، ئەوە بەسە بۆ تێکدانی هاوسەنگی پێویست، چونکە تەقینەوە گەورەکە ئاسایی نییە، بەڵکو ڕووداوێکی نەخشە بۆ کێشراوە زۆر بەوردی لەهەموو ڕووەکانەوە کردارێکی ڕێکخراوە.

دەرئەنجامەکان

پۆل دیفز دەرئەنجامی کۆتایی شیدەکاتەوە، سەبارەت بەو بەڵگانە، هیچ جۆرە مشتومرێك هەڵناگرێت و دەڵێت: گرانە نکۆڵی بکەین سەبارەت بەبوونی هێزێکی ژیرانە و بەتوانا کە گەردوونی دامەزراندووە بەپێی ئەو حیسابە هەستیارانە، گۆڕانکارییە ژمارەییە زۆر هەستیارەکان، کە لەبنەما هاوسەنگەکانی گەردووندان، بەڵگەی زۆر بەهێزن سەبارەت بەبوونی دیزاینێك لەچوارچێوەی گەردووندا.

بەڵام زانای فیزیایی بەناوبانگ ستیڤن هوکنگ لەکتێبەکەیدا «کورتەی مێژوویی زەمەن» باسی ئەو وردەکاریە سەیرە دەکات کە خێرایی فراوانبوونی گەردوون لەچرکەی یەکەمی مۆلەقی تەقینەوە گەورەکە هەیەتی و دەڵێت: خێرایی فراوانبوونی گەردوونی مۆلەقە، ئەگەر ئەوە لەچرکەی یەکەمدا بێت لەتەقینەوەکەدا، کەمتر بێت لەبەشێك لەملیۆنێك * ملیارێك لەبەشێك، ئەوە گەردوون وێران دەبوو بەدەوری خۆیدا، پێش ئەوەی بگاتە بارودۆخی ئێستا. کەواتە ئەوە ئەوپەڕی وردەکاریی سەرسوڕهێنەرە کە لەسیستمی تەقینەوە گەورەکە و دیزاینی خێراییەکەیدا هەیە.

دەرئەنجامی تەواوەتی جۆرج کرنشتاین زانای گەردونناسی ئەمەریکی لەکتێبی گەردوونی تەواوکاری Symbiotic Universe دا باسی دەکات و نووسیویەتی هەر وەختێك لەبەڵگەکان وردبینەوە، بەبەردەوامی هەمان ڕاستی ڕووبەڕوومان دەبێتەوە، ئەویش ئەوەیە لێرەدا هێزێکی ژیر لەسەرروو سروشتەوە، دەستی هەیە لەدروست بوونی گەردووندا.

و: هاوڕێ ڕەووف حەسەن

سەرچاوە:

WWW.Messbaih.com

ناسینەوەی نەخۆشی

هەوکردنەکانی پوك لەنەخۆشییە باوەکانە کە دووچاری منداڵ و گەورەکان دەبێت وەك یەك، ئەو هەوکردنانە شێوەی جیاواز وەردەگرێت وەك ڕووکارە شانەکانی پوك یان شانەکانی ناوەوە و ئەوانەی دەوری ددانەکانییان داوە و هەتا شانە ئێسکییەکانیش. بەپێی لێکۆڵینەوەکان ئەو هەوکردنانە پەیوەندییان هەیە بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێن و هەوکردنی جگەر و لەکارکەوتنی گورچیلە و هەتا زوو لەدایك بوونی کۆرپەوە، ئەو نەخۆشییانەش پێویستیان بەچارەسەری درێژخایەن هەیە و تا دەگاتە نەشتەرگەریش. لەو بوارەدا توێژەرەوە ئەمەریکییەکان گەیشتنە ئەوەی کە پزیشکی ددان دەتوانێت بگاتە ئەوەی ئاخۆ نەخۆشەکانییان بەیەکێك لەنەخۆشییەکانی دڵ یان شەکرە و یان شێرپەنجەی دەم گیرۆدە نەبوون؟ هۆڵدن جەخت لەوە دەکاتەوە کە پزیشکەکانی ددان دەتوانن نیشانەکانی ئاگاداری لەناو دەمەوە وەرگرن کە ئاماژە دەبن بۆ بوونی نەخۆشییەك لەهەر شوێنێکی لەشدا بێت و دەڵێت لەتوانای ئەو پزیشکانەدایە لەمیانەی ڕاهێنان و لێکۆڵینەوەی زۆرەوە هەندێك نیشانەی وا بەدەست بێنن بۆ زانینی بوونی نەخۆشییەك لەلەشدا و ئینجا بیگەیەننە دەست پسپۆڕی تایبەت لەو بوارەدا. لەلایەکی دیکەوە توێژەرەوە بەریتانییەکان گەیشتنە ئەوەی کە ئەو کەسانەی ڕۆژانە دووجار کەمتر ددانەکانییان دەشۆن ئەگەری تووشبوونیان بەنەخۆشییەکانی دڵ زیاتر دەبێت. ئەو توێژەرەوانە زیاد لە 12 هەزار کەسییان هێناو پاش ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسەریان بینییان کە ئەوانەی نەخۆشییەکانی ناو دەمییان هەیە و بەرێژەی 70٪ زیاتر ئەگەری تووشبوونییان بەنەخۆشییەکانی دڵ هەیە بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە ڕۆژانە دوو جار ددانەکانیان دەشۆن. ڕیتشارد وات لەزانکۆی کۆلیدج لەلەندەن کە سەرپەرشتی ئەو لێکۆڵینەوەیەی دەکرد وتی ئەوانەی نەخۆشی پوکییان هەیە ئەگەری تووشبوونیان بەنەخۆشییەکانی دڵ و شەکرەش زیاتر دەبێت ئەوە جگە لەجگەرە کێشەکان کە ئەگەری تووشبوونیان زۆر زیاتر دەبێت.

هاوکار

سێکس لای کەسانی خاوەن پێویستییە تایبەتەکان

کامەران چروستانی

هەرچەند قسە لەگەڵ کەسوکار و نزیکەکانی کەسە کەمتواناى ژێرییەکان دەکرێت، هەمیشە هەناسەی سارد هەڵدەکێشن و ئاواتەخوازی ئەوەن، کە ئەو کەسە ڕۆژێك لەڕۆژان بتوانێت ژیانێکی ئاسایی بباتە سەر. بەشێوەیەك هەموو ئارەزوو و ویستەکانی خۆی وەك هەموو مرۆڤێکی دیکە بەجێ بهێنێت، بەڵام کەم کەس هەن توخنی مەسەلەی سێکس و کێشەکانی سێکس لەم چینەی کۆمەڵدا بکەون، هەرچەندە هەندێك باوان هەن، کە لەوانەیە ئاواتەخوازی ئەوە بن، منداڵەکەیان بتوانێت ڕۆژێك لەڕۆژان ببێت بەخاوەنی هاوسەرێك و نەوەیەك، هەروەها بتوانێت ژیانی سەربەستی خۆی بەدەستی خۆی بەڕێ بکات، بەڵام مەسەلەی سێکس و هاوسەریی دەتوانین بڵێین، کە یەکێکە لەدواباسەکان کە لەم کۆمەڵگادا بۆ ئەو جۆرە کەسانە باس بکرێت.

ئاواتی باوان هەرچەندێك و هەرچۆنێك بێت، لەوانەیە کە کێشە جەستەییەکانی کەسێك نەبێت بەڕێگرێکی گەورە بۆ دۆزینەوەی هاوسەرێك، بەڵام ئەوانەی کە خاوەن پێداویستی تایبەتی هزریین زیاتر لەلایەن کۆمەڵگا و خێزانەوە لەو بوارەدا فەرامۆش کراون و بەڵکو وا مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت، کە بەهیچ شێوەیەك خاوەنی غەریزەیەکی سێکسی نەبن. هەرچەندە ئەم تێڕوانینە لەوڵاتە پێشکەوتووەکاندا زۆر گۆڕاوە و زۆربەی زۆری باوان بەمافی کوڕەکەی یان کچەکەی دەبینێت، وەك هەموو کەسێکی دیکە، خاوەنی هاوسەرێك یان پەیوەندییەکی خۆشەویستی بێت.

جا ئایا سێکس لای ئەو کەسە خاوەن تایبەتمەندییە تایبەتییانە چۆنە؟ ئایا ئەوانیش ویست و ئارەزووی سێکسییان هەیە و دەتوانن چێژ لەسێکس وەربگرن و بگەنە ئۆرگازم؟

پێشکەوتن و گەشەی مرۆڤایەتی و سەربەستیی‌ژن لەجیهاندا گەشتۆتە ڕادەیەك، کە پرسیار و بیرۆکەی خۆی گەیاندۆتە زۆر لایەنی ژیان. باوانەکانیش پێویست وایە کە زیاتر سەبارەت بەژیانی هاوسەریی و سۆزداریی منداڵەکانیان زانیارییان هەبێت. ئەگەر ئەو هەنگاوەش بنێن، ئەوا بێگومان پرسیاری پەیوەندی و گەشەی دەروونیی-سێکسیی دێتە پێشەوە لەگەڵ ئەو کێشە هزری و جەستەییانەی کە هەیانە، بەتایبەت کاتێك منداڵەکە بەرەو قۆناغی هەرزەکاری دەڕوات و پاش ئەوەش بەرەو پێگەشتنێکی تەواوی دەڕوات. زۆرجار باوانەکە پێویستیان بەیارمەتی هەیە، چونکە لەهەندێك باردا پێکەوە ژیان قورس دەبێت و ئەوانیش نازانن چۆن هەنگاوەکان بنێن.

ڕەوتی پەیوەندییەکان و ژیانی سێکسیی هەرکەسێك پشت بەوە دەبەستێت، چۆن و چی لەو بارەیەوە فێر بووە. هەروەها ئایا هەر یەکێك چۆن بیر لەو شتە دەکاتەوە و تێگەشتنی بۆی چییە. بۆ کەسە خاوەن پێداویستییە تایبەتییەکانیش ئەوەی دەتوانرێت بکرێت لەسنوورێکی دیاریکراودا پشت بەتوانا، ڕادە و ڕێگاکانی گەشە و ویستەکان دەبەستێت لای کچان و کوڕانیش، بەڵام لەهەموو هەنگاوێك و بڕیارێکدا پێش بڕیاری کۆمەڵگا هەمیشە سەبارەت بەژیانی سێکسی ئەم بەشەی کۆمەڵگا دوا بڕیارە، کە ئەوانیش نارەمامەندی و نائاسودەیی پیشان دەدەن. باوانەکانیش لەنێوان هیوا و ئاواتەکانی خۆیان لەلایەك و لەپێش بڕیاری نێگەتیڤی کۆمەڵگادا لەلایەکی دیکە دەکەونە گێژاوێکی ئاڵۆزەوە و هەندێجاریش دەبێت بەڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ هەندێك بەشی دیکەی ژیاندا.

لەهەمان کاتدا باوانەکان هەست بەنائارامییەك دەکەن لەوەی، کە کوڕەکانیان یان کچەکانیان تووشی ڕەشبینییەك دەبن، کاتێك بەدوای سۆز و خۆشەویستیدا دەگەڕێن، کە لەوانەشە ئەو ڕەشبینییە بگاتە ڕادەی مەترسی، بۆیە لەڕۆحی لێپرسینەوەوە سەبارەت بەکوڕ و کچەکانیان ئەم کارە دەکەن و لەبری منداڵەکان بەنابەدڵیی بڕیاری لێسەندنەوەی سەربەستی بەسەریاندا دەسەپێنن لەکاتێکدا لەهەندێك بەشی دیکەی ژیاندا هەمان کوڕ یان کچ سەربەستن و باوك و دایکەکەش ئاواتی چاکبوونەوە و پشتبەخۆبەستنییان دەخوازن و پشتگیریشییان دەکەن. ئێمە هەمووان لەئەزموونەوە فێر دەبین نەك لەکۆنترۆڵ و قەدەغەکردنەوە.

ئەو باوانانەی خاوەنی کەسی کەمتوانای ژیریین ئەوە دەبینن، کە لەو خێزانانەی، کە سەربەستی خۆشەویستیی و سێکسیی تیادایە، لەقوتابخانەدا، لەگەڕەك و شوێنی کاردا هەمیشە تووشی کێشە دەبنەوە، لەبەرئەوەی ئەو سەربەستییە کێشە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت ئەویش بەدەرچوون لەبنەماکان. جگە لەوەی کە هەمیشە ڕووبەڕووبوونەوەیەك دروست دەبێت لەو وتووێژانەی کارمەندەکانی تایبەتییەکان لەلایەك و باوك و دایکەکان لەلایەکی دیکە ئەویش بەهۆی بیروبۆچوونە جیاوازەکانەوە.

باوانی کەسە کەمتوانای ژیرییەکان دڵ نیگەرانن بەوەی کە زۆر بابەت بەکەمی دەخرێتە سەر مێزی وتووێژ لەبنکەکاندا وەك سێکس و خۆشەویستی، بەتایبەتی ئەوانەی کە ڕادەی پێویستییەکانیان زۆر بەرزە و هەمیشە داوای یارمەتی دەکەن. بەتایبەتی ئەو کەسانە پێویستییان بەهەستی ناسکی دەوروبەر و دەربڕینی ویست و ئارەزووەکانیان، هەروەها مامەڵەکردن و دەرخستنی تواناکانیان ئەگەرچی سەبارەت بەسێکسیش بێت.

لە پێناوی ژیانەوەی ژیانی سێکسیی و سۆزدارییاندا

لەنەوەکانی پێشوودا زۆربەی توێژەرەوەکان ئەوەیان دووپات دەکردەوە، کە ئارەزووە سێکسییەکانی کەسە کەمتوانای ژیرییەکان هەرگیز پێویستی بەوروژاندن و زیندووکردنەوە نییە، ئەگینا نە دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت و نە ڕێچکەیەکی ئاسایی دەگرێتە بەر، بەڵام ئێستا کەم کەس هەن، کە هەمان بیروبۆچوونییان هەبێت. لەبری ئەمە دووپاتی ئەوە دەکەنەوە، کە ئەم کەسانە هەمیشە وەك منداڵێك دەمێننەوە، لەویست و ئارەزووە سێکسییەکانیشیاندا: ئەوان بەدوای سۆز و نزیکیی جەستەدا دەگەڕێن، نەك ئەو ئارەزووە سێکسییەی کە هەندێك لەتێگەشتنێکی تەسکدا دەیخەملێنن.

ئەوکەسانەی‌کە پێداویستی تایبەتیی ڕۆحییان هەیە چەند پلەو جۆرێکن و هەر یەکەیان شێوازە ویستێکی سێکسیی خۆی هەیە هەروەك هەموو کەسێکی دیکە، کە هەر یەکە شێواز و ویستێکی خۆی هەیە. واتە شێوازێکی گشتیی نییە بۆ کەسی پێداویستی هزری، کەواتە ویست و ئارەزوویەکی سێکسیی گشتیش نییە بۆ ئەو کەسانە، بەڵام زانا و توێژەران بێ هیچ چەندوچوونێك سوورن لەسەر ئەوەی: ژیان و گەشەی سێکسیی کەسی کەمتوانای ژیریی گرنگە بەهەمان شێوەی هەموو کەسێك لەسەر ڕووی ئەم

زەمینە.

ڕێگرتــن و کەمــی گەشـــەی ژیانی سێکسیی کەسێک ئەگەری مەترسی ئەوە دەهێنێتە کایەوە، کە گەشە و چاکبوونی ئەو کەســە تێک بــدات و زەرەرمەندی بکات. کەســی کەمتوانـــای ژیریی، کە لەژێر فشـــاری ویستە سێکســـییەکاندا دەژی بۆنموونە تووشی شـــەرمەنگێزیی و شـــڵەژاندن دەبێت، کە لەوانەیە بگاتە ئاستێکی بەرزی خەمۆکی.

هەمـــوو مرۆڤێـــک ئەگـــەر کەســـی کەمتوانای ژیریی بێت یان نا، ئایا پلەی پێداویســـتییەکەی چـــی و چەند بێت، دەتوانێت کەســـێتی خۆی گەشـــە پێ بدات، تەنیـــا ئەگەر توانا سێکســـیی و سۆزییەکانی خۆی بخاتە سەر زەمینەی واقیـــع و بیانگەیێنێتـــە کەنارێکی ئارام، چونکە ئێمە دەبێت ئەوە بزانین، کە ئەم توانا مرۆڤییانە هەر لەخۆیانەوە لەدایک نابن و گەشەش ناکەن.

چـۆن ئـارەزووی سێکسـیی گەشـە دەسەنێت؟

گەشەی سێکســـی-هەروەک هەموو گەشەی بەشـــەکانی دیکە – بەوروژاندن و بەرجەســـتەکردن پەرەدەسێنێت. ئەو کەسەی سۆزی کەم پێ بگات، ناتوانێت خۆی کەسێکی سۆزدار بێت، جەستەشی ناتوانێـــت بەرامبـــەر بەوروژێنـــەرە سێکســـییەکان (جەســـتەیی و ڕۆحی) هەســـتدار بێت. کاردانەوەی هەســـت و ســـۆزی پڕ خۆشەویستی پەیوەندییەکی جەســـتەیی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو سۆز و هەستەی کە لەمنداڵێتیی و کۆرپەیەتیدا پێی گەشتووە.

بـــاوک و دایکی ئـــەو منداڵانەی، کە کەســـی کەمتوانـــای ژیرین، هەمیشـــە ســـکاڵای ئەوە دەکەن، کە ڕەشـــبینن بەرامبەر ئەوەی نەیانتوانیوە کاردانەوەی منداڵەکانیان هەست پێ بکەن بەرامبەر هەســـت و ســـۆزێک کە پێیان دەدرێت. ئەوان وا هەســـت دەکەن کـــە منداڵەکە هیچ هەســـتێکی نییە بەرامبەر دەســـت پیاداهێنانێـــک یـــان نزیکبوونەوەیەک و دەبینن منداڵەکە هیچ هەســـتێک ناکات بەو سۆزەی کە پێی دەبەخشرێت.

جا شـــتێکی ئاســـاییە کە ئاســـتی ســـۆزدان لەلایەن باوانەوە لەگەڵ کاتدا کەمتر ببێتـــەوە و بایەخە چەند لایەنیی و جۆرەکانیـــان بـــەرەو کـــزی بـــڕۆن. کاردانەوە دیارنەبووەکـــەی ئەو منداڵە مەترســـی ئەوە دەهێنێـــە کایەوە، کە پەیوەندییە ڕۆحییەکە و کار و کاردانەوە دوولایەنییەکە لێک بپچڕێت یان ڕووبەڕووی تێکچوون ببێتەوە.

ئێمە ئێســـتا دەزانین، کە کەســـی کەمتوانـــای ژیریـــی گەشـــەی توانای سێکســـییان لەخەڵکی دیکە هێواشترە، کەواتە بێ هەست و بێ سۆز نین، بەڵکو پێویستیان بەئاوڕانەوەیەکی چڕتر هەیە بۆ ئەوەی توانای هەستییان بەئاگا بێتەوە – ئەمەش ماوەیەکی درێژتر دەخایەنێت بەشـــێوەیەکی گشـــتی، هەتا دەرک بەو هەستە دەکات و لەکۆتاییدا ئەو شەپۆلە ســـۆز و خۆشـــەویتییە بەکاردانەوەیەک وەڵام دەداتەوە.

لەبەرئـــەوە باوانی کەســـە کەمتوانا ژیرییـــەکان دەبێـــت ئـــەوە بدۆزنەوە، ئەوە دەست نیشان بکەن، کوڕەکانیان یان کچەکانیان حەز لەچ شـــتێک دەکەن و داوای چـــی دەکـــەن. دەبێت زۆر دان بەخۆیاندا بگرن، کات ببەخشـــن، ئەگەر ئـــەو کوڕە یـــان کچە لەگەرمـــاو هاتنە دەرەوە، یەکسەر بەجل نەیان پێچنەوە بەڵکـــو هەوڵی کۆنتاکتی جەســـتەییان لەگەڵدا بدەن، بیانشێلن، دەست بەسەر ســـەر و جەســـتەیاندا بهێنـــن، یارییان لەگەڵـــدا بکـــەن. بەمانای وشـــە فێری هەستی جەستەییان لەگەڵدا بکەن.

هاوڕێیەتی منداڵان

ئەمـــڕۆ ژمارەیەکـــی زۆر منـــداڵان لەهەمان تەمەنـــدا ڕوو دەکەنە باخچەی ســـاوایان و ئەمەش یەکەم بـــوارە، کە بۆیـــان بلوێت بۆ ئـــەوەی منداڵانی دی بناســـن دوور لەســـنوورەکەی ماڵەوە. هەروەک جارانیش بـــوار کەمە بۆئەوەی منداڵ وەک جاران ڕۆڵی «پزیشـــک» یان «دایک-باوک-منـــداڵ» ببینـــن. هەندێک منداڵانـــی کەمتوانـــای ژیریـــی لەکاتی تێکەڵاوبوونیـــان لەگەڵ منداڵانی دیکەدا ســـەرنجی ئەوە دەدەن، کـــە کچ و کوڕ خاوەنی دوو کۆئەندامی زاوزێی جیاوازن. ئا لێرەدا منداڵ پێویستی بەڕوونکردنەوە هەیە، ئەگەرچی خۆی پرسیار نەکات یان بەهۆی کێشەی قســـەکردنەوە نەتوانێت پرسیارەکان دەرببڕێت.

لەماڵیشەوە ئەو منداڵانەی، کە کەسی کەمتوانای ژیریـــن، بەرامبەر منداڵەکانی دیکە تەنهان و پشـــتگوێ خراون، لەبەر کەم توانایی و کەم چالاکییان. لەبەرئەوە پەیوەندییان لەگـــەڵ هاوتەمەنەکانیاندا کەمتر دروســـت دەبێت، چونکە زۆرجار ئـــەو منداڵـــە یەکێکـــی لەگەڵدایـــە بۆ سەرپەرشـــتیکردنی جا دایـــک بێت یان بـــاوک یان هەر کەســـێکی دیکـــە بێت. لەهەمـــان کاتـــدا منداڵـــی کەمتوانای ژیریی کۆنترۆڵکردنییـــان زۆر زەحمەتە بەبەراوردکردنیـــان لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە خاوەن پێداویستی تایبەت نین.

زۆر گرنگە ژیرانە بـــوار بەو منداڵانە بدرێـــت، لەگـــەڵ منداڵەکانـــی دیکەدا بەسەربەســـتیی و بەبـــێ ســـەرنج و تێڕوانینی کەســـێکی نزیک تێکەڵاو بێت، بۆئـــەوەی دەرفەتێـــک برەخســـێنرێت جیهانـــی دەوروبـــەر تاقـــی بکاتـــەوە و فێـــر ببێـــت، لەبوارە جەســـتەیی و سێکسییەکانیشـــدا بەهەمـــان شـــێوە. دەبێت لەو کاتەدا سەرنجی ئەوە بدرێت

که ئـازاری یەکتر نەدەن و لەسـنووری پەیوەندییەکانـدا مامەڵە لەگەڵ یەکتردا بکەن و هەوڵ بدەن یەکتر بناسن و ئەوە بناسن کە هەر یەکێکیان چی دەوێت. بۆ ئەمەش پێویستیان بەپشتگیریی کەسە پێگەشتووەکانی دەوروبەرە.

بەشێوەیەکی گشتی منداڵ بۆ یەکەم جارهاورێیەتی لەگەڵ منداڵانی دراوسێدا پەیـدا دەکات، بـەڵام لای منداڵانـی کەمتوانا ژیرییەکان جیاوازە. ئەوان زیاتر هاورێیەتییان سنووردارە و هەندێجاریش تەنیا لەو بنکانەوە دەسـت پێ دەکات، کە ڕۆژانە بۆی دەچن. نیوەڕۆ یان پاش نیوەڕۆ لەلایەن کەسێکەوە دەبرێنەوە بۆ ماڵەوە، ئەمەش وا دەکات کۆنتاکتەکانیان گـران بێـت و زۆربـەی لەگـەڵ ئـەو کەسـانەدا بێت، کە لەهەمـان گەڕەکدا ناژین. لەبەرئـەوە زۆر گرنگە باوانەکان هەوڵ بدەن لەگـەڵ خێزانەکانی دیکەدا هاورێیەتییەك پەیدا بکەن، کە ئەوانیش منداڵـی کەسـی پێداویسـتیی هزریی تایبەتییـان هەیە، بۆئـەوەی بوارێکی زۆرتر بەمنداڵەکانیان بدەن بۆ هاورێیەتی کاتێك سەردانی یەکتر دەکەن، باوانەکان زۆرجار دەتوانن پێکەوە هەندێك بیرۆکە و پلانی وا دابنێن، کە پێکەوە چالاکیی و خولقاندنێکی بۆ هەمووان تیادا بێت.

سەردان و مانەوەی شەوان لەماڵانی هاورێ لەقۆناغی منداڵێتیدا کێشـەیەك نییە وەك قۆناغی هەرزەکاریی، ناسینی خێزانی دیکە و ماڵی دیکە، کە دەتوانێت متمانـە بەمنداڵەکە و خەسـڵەتەکان و نەریتەکانـی ژیانـی بـدات، دەتوانێت ئاسۆی ژیانی منداڵەکە بەرفراوان بکات، توانـا کۆمەڵایەتییەکانـی، کە گەشـە دەدات بەمرۆڤ لەدەرەوەی سـنووری خێزان، زۆر گرنگن.

ئەوە کورەکەت چی دەکات؟

لەژێر ئـەم تیتڵـەدا ڕۆژنامەنووس ئیلسێ ئاشیلیس پەرتوکەکەی سەبارەت بەژیانی سێکسـیی کەسـە کەمتوانای ژیرییەکان لەساڵی 2002 بڵاوکردۆتەوە. زۆربـەی باوانـەکان ئاواتەخـوازن بایەخێکـی تەواو بەمنداڵـە کەمتوانای ژیرییـەکان بدەن لەبارە سـۆزداریی و سێکسـییەکانیاندا بەهەمان شـێوەی بایەخیان بەگەشـەی جوڵـەو ئاخاوتن و هزریـان، بەمەرجێك ئەگەر ترسـیان نەبێت لەوەی کـە منداڵەکەیان لەکات و شـوێنێکی نەگونجـاودا هەندێك ڕەفتار بکات، کە فێری بووە.

بۆنموونـە باوانەکـە بەترسـەوە بیر لـەوە دەکەنەوە کـە منداڵەکەیان لەشـوێنێکی گشـتیدا دەسـت بکات بەخووەنهێنی کردن یان ماستەربیوشن.

هەروەها باوانەکان متمانەیان بەتوانا پەروەردەییەکانی خۆیـان هێندە نییە و هەروەهـا بەهایەکـی ئاسـت نزم بۆ منداڵەکانیان دادەنێن، بەڵام هێندە شتی پۆزەتیڤ هەیە، کـە دەتوانین دەرکی پێ بکەن و دەتوانن بەهۆیانەوە گەشـە بەمنداڵەکانیـان بدەن. باوك و دایکەکان بـەکاری پێکەوەبیان لەگەڵ منداڵەکاندا هێندە گەشـەیان سـەندووە، کە فێری ئەوە بـووە، هەوڵ بـدات پانتۆڵەکەی بەوشکی بمێنێتەوە و میز نەکات بەخۆیدا یان بەدەستی ڕاست سڵاو بکات و...هتد. کەواتە ئەو منداڵە فێری ئەوە بووە، کە لەدەرەوە مـرۆڤ مامەڵەیەکی تایبەتی دەبێـت بکات. منداڵ ئەوە دەزانێت، کە هەندێك بنەما هەن، کە لەهەموو شوێنێك بەکار نین. ئـەم منداڵانە لەچوارچێوەی مامەڵەکاندا فێـر دەبن، کە لەدەرەوەدا ڕێز لەهەستی کەسـانی بەرامبەر بگرن. ئـەوەی بۆ فێربوونیان پێویسـتە تەنیا دووبارەکردنەوەیە.

ئەوەی کە باوانیش دەبێت فێری ببێت ئەوەیە، کە خۆیان لەهەستێکی ناخۆش و شەرمەزاری ڕزگار بکەن بەخێرایی، کاتێك یەکێك سکاڵا لەمنداڵەکەیان دەکات، کە هەندێجار باوك و دایکەکە ڕۆڵی سزادراوێك دەبینن بەرامبەر بەخەڵکی دەرحەق بەو هەڵەیەی منداڵەکەیان کردوویەتی، ئەگەر منداڵەکەتان شتێکی هەڵەی کرد، دەتوانن بەمشێوەیە لەگەڵ سکاڵاکەرەکە گفتوگۆ بکەن: مـن تێدەگەم، کـە دەتانەوێت سـکاڵا بکەن، بەڵام ئێوەش دەزانن، کە منداڵەکەم کەسێکی کەمتوانای ژیرییە و زۆر شت هەیە کە هێشتا دەبێت فێری ببێت، من زۆر سوپاستان دەکەم، ئەگەر خۆتان شتەکە ڕاسـتەوخۆ بەمنداڵەکەم ڕابگەیەنـن، ئەگـەر شـتێکتان بەدڵ نەبوو.

قۆناغی هەرزەکاری

لەم میانەدا باوانەکان بەترسەوە بیر لەقۆناغی هەرزەکاری منداڵەکانیان دەکەنەوە، کاتێك منداڵەکە هەندێك خەسڵەتی تایبەت بەو قۆناغە پیشان دەدات: سووربوون لەسەر داواکارییەکانی، سەرکێشیی، پێکدادانی تیژ و ڕەق لەگەڵ باواندا، بایەخنەدان بەپاکژی لەش و جلەکان، گۆڕانکاریی لەتام و چێژدا، کەسی کەمتوانا ژیرییەکان هەرگیز لەم خەسڵەتانە بەدەر نین و ئەوانیش هەر وەك هەموو کەسێکی دیکە هەرزەکارێکن.

بەگشتی دیاردەیەکی نائاسایی لەگەشەی جەستەیی کەسی پێداویستە هزرییە تایبەتییەکاندا هەست پێ ناکرێت، بەڵام لەهەندێك باری کەم یان دەگمەندا گەشەی ئەندامی سێکسیی تەواو گەشە ناکات، واتە لەگەڵ هاوتەمەنەکانیاندا گەشەی جەستەیی لەیەك ئاستدا دەڕوات، بەڵام لەگەشەی ڕۆحیی و سۆزداریدا خاوتر دەبێت. گەشە و پێگەشتنی جەستەیی شانبەشانی گەشە و توانای هزریی ناڕوات.

بەهیچ شێوەیەك نابێت ئەوەش بەمەحاڵ دابنێین، کە کەسی کەمتوانا ژیرییەکان ئەو توانایەیان نییە، ئارەزوو و ویستە سێکسییەکانی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن و زاڵ بن بەسەریدا، بەڵکو زۆرجار بەپێچەوانەوە: ئەوان کاتێکی زۆر درێژتریان دەوێت، بۆئەوەی تێبگەن، چ شتێك لەسێکسدا چۆن ڕێ پێدراوە، هەموو بایەخ و خەمێکی دەوروبەر بۆ ئەو هەرزەکارانە ئەوەیە، کە ئەو قۆناغە هەلێکە بۆئەوەی خۆی بدۆزێتەوە، کۆبوونەوەی وروژێنەرەوەکان و شڵەژاندنە ڕۆحییەکە لەوانەیە ببن بەهۆکارێك، بۆئەوەی هەلەکانی ئارامیی سێکسیی بدۆزێتەوە لەمیانی هەست و سۆزی لەپەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی دەوروبەریدا، لەوانەشە خۆشەویستیش دروست ببێت. خۆشەویستیش بەستراوە بەناسکیی و هەستدارێتیەکی سەرسوڕهێنەری مرۆڤەوە.

خووە نهێنی

زۆربەی زۆری کوڕان و بەشێکی زۆری کچانیش خووە نهێنی یان ماستەربویشن دەکەن و لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەردەخەن نیوەی کوڕان و سێیەکی کچانیش بەم کارەیان خۆیان دەگەیەننە لوتکەی چێژ. کوڕە لاوەکان لەمیانی پەروەردەی سێکسییدا فێری چۆنیەتی مامەڵەیەکی ئاسایی لەدەرەوە و هەروەها لەشوێنە پێکەوەییەکاندا وەك بەشی ناوخۆیی فێر دەبن. ئەگەر لەخووە نهێنیکردندا ڕەچاوی تایبەتمەندێتی نەکرێت، لەوانەیە ببێت بەهۆی کێشە و پێکدادان، لەوانەیە زۆر کەس هەبن، کە خووە نهێنیکردن بەشتێکی ئاسایی دابنێن، کە هەندێك لایەنی پۆزەتیڤی هەیە، بەڵام هەرگیز پشتگیری ئەوە ناکرێت کە لەشوێنی گشتی و دەرەوەدا بەجێ بهێنرێت.

ئەگەر لاوە کێشەدارە زەرەرلێك ەوتووەکان نەتوانن چوارچێوەیەکی کۆمەڵایەتی ئارام و ئاسوودە بدۆزنەوە،

ئــەوا لەنــاو كەســانی پەیوەندیدار و مامۆســتاكانیاندا ڕاڕاییان لا دروســت دەبێت ســەبارەی بــەوەی، ئایا چۆن دەتوانن ڕێبازێكی باشتر بگرنە بەر بۆیان بۆئەوەی بتوانــن هاریكارییان بكەن، بۆ ئەم هاریكاریانەش دەبێت تێگەشــتن و بیركردنەوە بــەكار بهێنن. لەم ڕوانگەوە دەبێت دەوروبەر لەوە تێبگات، كە خووە نهێنیكردن لەوانەیە ئەنجامی زنجیرەیەك لەبێتاقەتیی و كەمیــی بایەخ و كەمیی سۆز بێت.

هەندێك لەكەسە كەمتوانا ژیرییەكان ئەوەیان بــۆ دەردەكەوێــت، كە جگە لەخــووە نهێنیكــردن هیــچ ڕێگەیەكی دیكەیان بۆ ئارامی سێكســیی دەســت ناكەوێــت. هەرگیز جووتبوونیان نەبووە و هیــچ هۆكارێكیش نییە، بۆئەوەی ئەم شــێوازە نەگرنە بەر، خووە نهێنیكردن شــتێكی زەرەرمەنــد نییــە، ئەگــەر لەسنووره ئاســاییەكانی خۆیدا بكرێت، بەڵكو بالانسی ئارەزووەكان دەكات.

مامەڵە لەگەڵ كەسانی دیكەدا

پــەروەردەی ســێكســیی واتــە پــەروەردەی هزریــی و جەســتەیی مرۆڤ بــۆ ژیانی سێكســیی لەقۆناغی هەرزەكارییــەوە دەســت پــێ ناكات، بەڵكو لەجۆری پەروەردەوە لەسەرتاپای قۆناغی منداڵیدا لایەنێكی سەرەكییە بۆ پەروەردەی سێكسیی، زۆربەی ئەزموونی چەند لایەنانە ئەوەیان دەرخســتووە، ئەو خێزانانەی، كە ســۆز و تێكەڵاویی، ئامادەیی بۆ دەربڕینی شادیی و خۆشیی هەروەهــا ئاوڕدانەوەیــان لەبایەخدان بەجەستە، بنەمایەكی پتەو بنیات دەنێن بــۆ گەشــەی كاركــردن و مامەڵەكردن لەگــەڵ جەســتەی خۆیانــدا، منداڵان لەدوو شێوازە مامەڵەی جیاوازدا دەژین لەجیهانی تایبەتــی خۆیان و لەجیهانی دەرەوەدا.

هەروەها پابەندبوون بەپەیڕەویی و نەریتەكان و ئاخاوتنە ڕوون و ئاشكراكان سەبارەت بەپەیوەندییە سۆزدارییەكان دەبێــت فێر بــبن. لەبەرئــەوە منداڵان و لاوانــی كەســە كەمتوانــا ژیرییەكان دەبێــت پشــتگیری و یارمەتییان نەك تەنیــا لەخێزانەكــەی خۆیانــەوە پێ بگــات، بەڵكو لەمامۆســتا و ڕاوێژكار و دەوروبەریان، كە «مامەڵەی ڕاست»یان لــەدەرەوە و لەنــاو خێزاندا بــۆ ڕوون بكەنــەوە و قســەی لەســەر بكــەن و هەروەها هەوڵ بدەن بۆ پراكتیزەكردنی، بۆنموونــە ئێتا ڤیلكــن لەپەرتوكەكەیدا ئەم نموونەیە دەهێنێتەوە، كە كوڕێكی لاو زۆر ئــارەزووی لەژنــی مەمك گەورە بووە، ڕۆژێك لەمیــترۆدا بەرامبەر، ژنێك دادەنیشــێت و پێی دەڵێت: هههههمممم مەمكێكــی جوانــت پێوەیــە، ئای كە شتێكی شیرینە بۆ مژین لێرەدا ئەو كوڕە لاوە ئەوەی وتووە، كە كوڕانی دیكەیش بیری لێ دەكەنەوە، بەڵام بەدەنگی بەرز نایڵێن.

لەبەرئەوە گرنگە، ئامانجی فێركردنی هەڵســوكەوت لەبارودۆخە جیاوازەكانی ژیانــی ڕۆژانــەدا دیــاری بكرێــت و بەزمانێكی زۆر ڕوون و ئاشكرا وە بەپێی ئاستی تێگەشتنی ئەو كەسە كەمتوانای ژیرییــە ڕوون بكرێتەوە، ئاشــكرایی و ڕوونیــی ئاخاوتن ئاســانكاری دەكات بــۆ ئــەو لاوە و جیاوازییەكانی مامەڵەو هەڵســوكەوت خێراتر تێ بگات لەمیانی دووبارەكردنەوەدا. بەمشێوەیە پێكەوە لەگەڵ لاوەكەدا دەتوانن جیاوازی نێوان «جیهانی خــود» و «جیهانی دەرەوە» ڕوون بكرێتەوە. بەمشێوەیە لەگەڵ لاوە كەمتوانا ژیرییــەدا بارودۆخی جیاوازی ڕۆژانە دروست بكرێت و شێوازی مامەڵەی لەسەر تاقی بكەنەوە: بۆنموونە كەسانێك لەپاسدا یان لەژووری چاوەڕێی پزیشكدا كەسانی نەناســیاون و پێویست ناكات یەكەیەكــە تەوقەیان لەگەڵــدا بكەین، هەروەها كەســی نەناســیاو پێویستی بەماچكردن و باوەشپیاكردن نییە.

بۆ ئەم شــێوازە ناســینە بۆ دانانی دوورییــەك لەگــەڵ كەســی بێگانەدا و نزیكییەك بۆ كەسانی هاوڕێ و ناسیاو ئەو لاوە پێویســتی بەوەیە فێری ڕێگەكان و بنەمــاكان بێت، هەمیشــە دووچاری ئــەوەش دەبینەوە، كــە چۆن ئەو لاوە كەمتوانای ژیرییە بێ هیچ ئاوڕدانەوەیەك و بێ دانانــی دوورییەك یان جیاوازییەك مامەڵــەی لەگەڵدا دەكرێــت، بەڵام ئەو مرۆڤــە كەمتوانا ژیرییە چــۆن بتوانێت مامەڵــەی ڕەوان بكات لەگــەڵ بارودۆخ و كەســانی جیــاوازدا، لەكاتێكدا ئێمە نەزانین چــۆن مامەڵەیان لەگەڵدا بكەین و بێبایەخانــە هەڵســوكەوتیان لەگەڵدا بكەین.

پەیوەندیی سێكسیی

ئەو كوڕ و كچە خاوەن پێداویستییە هزرییە تایبەتییانەی كە فێری شێوازێك لەخۆئارامكردنــی سێكســیی بــوون، بەگشتی ئامادەیی پەیوەندیی سێكسییان هەیــە. ئەگەری ئەوەش هەیــە، هەوڵی دۆزینــەوەی پەیوەندییەكی ســۆزداری لەگــەڵ یەكێكی هاوتەمەنــدا بدەن، كە لەوانەیــە هەندێجــار هاورەگەزی خۆی بێت، بۆ ئەم ئەگــەرە جیاوازانەش هیچ جیاوازییەكیان نییە لەگەڵ ســەرتاپای كۆمەڵگایەكــدا، هەندێــك لەخێزانەكان خۆشــحاڵ دەبــن كاتێــك دەزانن، كە كوڕەكەیان یان كچەكەیان پەیوەندییەكی سۆزداریی و سێكســیی جێگیری هەیە، كە لەوانەیە ببێــت بەهەنگاوێك لەڕێگای چارەسەركردنی ئەو كەسەدا، بەڵام ئەو باوانانەی كە كوڕەكەیان یان كچەكەیان هیچ پەیوەندییەكی سۆزداری و سێكسی نییە، پێویست ناكات ڕەشبین و بێئاوات

بن، چونکە چەندەها بنکەی جیاواز هەن، کە ئامادەن بۆ یارمەتیدانیان (بێگومان ئەم بنکانە لای خۆمان نییە).

دووگیانبوون و ڕێگرتنی

کەسانی کەمتوانا ژیریانەی زۆر دڵشاد دەبن بەسۆز و هەست، باوەش، نەرمیی و بایەخپێدانیان. ئەگەر پەیوەندییەکیش گەیشتە ئەو ڕادەیە، لەوانەیە بگاتە ئەوەش کە پەیوەندییەکی سێکسیی و جووتبوونێک ڕوو بدات. جا لەو کاتەدا دەبێت ئەوە بزانرێت بۆئەوەی چی بکرێت، کە ڕێگە لەدووگیانبوونێک بگیرێت.

توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە، کە ئەو کەسەی بتوانێت پەیوەندییەکی سێکسیی بەردەوام بەجێ بهێنێت، دەشتوانێت فێری ئەوە ببێت کە بەشێوازێک ڕێگە لەدووگیانیبوونێک بگرێت، بەڵام بێگومان پێویستی بەڕاوێژکاری و یارمەتی دەبێت، تاقیکراوەتەوە، کە ئەو کەسە ئەگەر حەبی مەنعەکەی هەموو کاتێک لەهەمان شوێن بۆ دابنێن، ئەوا بێ کێشە بەکاری دەهێنێت، دابینکردنی کەسێک بۆ ڕاوێژکاری ئەو ژنە، ئەگەر پێویستی بەڕوونکردنەوەیەک بێت یان پرسیارێک ئەوا هەنگاوێکی باشترە بۆ ئەوەی ئەو کەسە زیاتر بەرەو متمانە و خۆرزگار کردن بڕوات.

لێرەدا ئەوەی شایەنی باسە ئەوەیە، کە لەکۆمەڵگا خۆرئاواییەکاندا پشتگیری لەبوونی پەیوەندییەکی سۆزداری دەکرێت، چونکە کاردانەوەی ئەو پەیوەندییە لەسەر ئەو کەسە کەمتوانا ژیرییە زۆرە، کە تیایدا هەست بەبوونی خۆی وەک کەسایەتییەک، هەستێک و جەستەیەک دەکات، جگە لەوەی کە لەژیانیدا کەسێک دروست دەبێت، کە شتێکی ڕۆحی و جەستەیی پێکیانەوە دەبەستێت، لەوانەیە زۆر لەئێمە پرسیاری ئەوە بکەین، ئایا ئەو کەسە کەمتوانا ژیرییە چەند و چۆن لەو پەیوەندییە دەگات، بەڵام ئەوە گرنگ نییە، چونکە ئەو کەسەش کە خۆی بەتەندروست دەبینێت زۆرکات ناتوانێت بەتەواوەتی وەسفی هەست و سۆز و خۆشەویستی خۆی بکات، بەڵام لەناخیدا جیهانێک لەسۆز و خۆشەویستی پەنگی خواردۆتەوە.

ئارەزووی منداڵبوون

ئەگەر کەسێکی خاوەن پێداویستییە هزرییە تایبەتییەکان ئارەزووی منداڵی هەبێت، لەوانەیە ببێت بەگرفتێک، بەداخەوە ئەزموونی ڕابردوو ئەوە دەردەخات، کە ئەو منداڵانەی کە لەدایکێکی کەمتوانای ژیریی لەدایک دەبن، یەکسەر پاش لەدایکبوونی لەدایکەکە دەستێنرێت و دوور دەخرێتەوە، جا دەدرێت بەبنکەی تایبەت یان دەدرێت بەخێزانێک بۆ بەخێوکردنی، هەروەها ئەوەش دەرکەوتووە، کە منداڵەکە بایەخێکی تەواوی پێ نادرێت.

بەڵام لەم ماوەی دواییدا هەمیشە ئەزموونەکان ئەوەیان دەرخستووە، کە منداڵ لەلایەن باوانی خۆیەوە بایەخ و سۆزێکی زیاتری پێ دەدرێت، بەڵام بۆ ئەمەش پێویستیان بەیارمەتی و ڕاوێژکاری هەیە، لەوڵاتە ئەورووپییەکاندا گەشتوونەتە ئەو دەرئەنجامەی، کە کەسانی کەمتوانا ژیرییەکان دەتوانن منداڵ بەخێو بکەن و گەورەیان بکەن، لەهەمان کاتدا خزمەتگوزارییەکان، ڕاوێژکارییەکان، بنکە تایبەتییەکان، دامودەزگاکانی میری و ڕێکخستنی کاروباری ژیانی ئەو خێزانە لەئاستێکدایە، کە بتوانن ژیانی منداڵەکە و باوانەکە دابین بکەن و لەکێشە بەدوور بن.

لەم وڵاتانەدا یاساکان ناتوانن مافی بەخێوکردن لەباوانەکە بسەننەوە، ئەگەر لەهەندێک باری تایبەتیدا نەبێت یان لەبارێکدا، کە ژیانی منداڵەکە بکەوێتە مەترسییەوە، یاسا ئەوە فەرز دەکات، کە دامودەزگاکانی وڵات ژیان بۆ منداڵەکە و دایک و باوکەکەی دابین بکەن و هێندە یارمەتییان بدرێت، کە هەلێک بۆ پێکەوەژیان و بەخێوکردنی منداڵەکە برەخسێنن.

مەترسی دەستدرێژیکردن

یەکێک لەکێشەدارترین بابەتەکان بریتییە لەدەستدرێژیکردن لەژن و کچ و کورانی کەمتوانای ژیریی، هەڵخەڵەتاندن، دەستدرێژی کردن و قۆرغ کردنی ئەم کەسانە لەلایەن پیاوی نەناسیاو و بێگانەوە دەگمەنە، بەزۆری لەلایەن کەسی نزیک بەو کەسە وەک برا، باوک یان خزمێکی نزیک، یان لەلایەن پیاوێکەوە کە نزیک بەشوێنی نیشتەجێبوونی دەژی وەک دراوسێ، پیاوی هەمان گەڕەک یان کۆڵان.

زۆر گرنگە کە باوان بزانن ئەو کوڕە یان ئەو کچە لەگەڵ کێدا پەیوەندی و هاوڕێیەتی هەیە، چونکە زۆرجار دەتوانرێت بەشێوازێک ئەو کەسە هەڵبخڵەتێنرێت و توانا هزرییەکەی قۆرغ بکرێت، ئەگەر شتێکی لەم شێوازەش ڕوویدات، ئەوا هەروەک هەڵوێست بۆ کەسێک، کە خاوەن پێداویست نییە، بەهەمان شێوە دەبێت ڕەفتار بکرێت، ئەویش بەئاگاداركردنەوەی بنکە تایبەتییەکان و بەتایبەتی دەروونناس و کۆمەڵناسەکان بۆئەوەی بتوانن ڕێبازێکی زانستییانە بۆ گفتوگۆ لەگەڵ قوربانی دەستدرێژیکردنەکەدا بەڕێ بکەن.

chrostani@hotmail.com

پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس

د. فەوزیە

پیتانــدن پرۆســەی خوڵقاندنــی ژیانێکی نوێیە، ئەم گەشتە کە بەتوانای تۆو بۆ پیتاندنی هێلکە دەست پێدەکات مــاوەی نۆ مانــگ دەخایەنێــت، تەنیا خانەیەکی بچووکی پیتێنراو دەگۆڕێت بۆ بوونەوەرێك کە مرۆڤە بەکۆمەڵێك خانەی ئاڵــۆزەوە، هەرچەند مــرۆڤ لەبناغەدا لــەو خانە پیتێنراوە دروســت دەبێت و لەماوەیەکــی خێرادا بۆ کۆمەڵێك خانەی ئاڵــۆز دەگۆڕێت، بــەلاّم هاوکات مرۆڤ بوونەوەرێکی دەروونی زۆر ئاڵۆزیشە.

- قۆناغەکانــی پیتاندن کامانەن کە تۆو پیایاندا تێپەڕ دەبێت؟

بۆئەوەی پیتاندن ڕووبدات پێویستە خانەیەکی پیاو کە تۆوە لەگەڵ خانەیەکی ژن کە هێلکەیــە لەکەناڵی ڤالوبدا لەڕێی کــرداری جووتبوونــەوە، بەیەك بگەن، پیاو لەکاتی جووتبووندا سەدەها ملیۆن تــۆو فــڕێ دەدات، نزیکــەی 99٪ یان دەمرن بەرلــەوەی بچنە ناو منداڵدانەوە، ئەوانی دیکەش کــە ڕزگاریان دەبێت و بەزیندوێتی دەمێننــەوە، بۆماوەی چل و هەشت بۆ حەفتاو دوو سەعات توانای پیتاندنــی هێلکەیان دەبێت، لەم کاتەدا ئەو هێلکەیەی کــە لەهێلکەدان هاتۆتە خوارەوە لــەدوای دەرچوونــی توانای هەیە بۆماوەی بیســت و چوار ســەعات بژی، ئەگــەر بەیەکگەیشــتن ڕوویدات، ئەوا بەســەدەها تۆو دەوروپشتی هێلکە دەگرن لەڕێگەیاندا بۆ گەیشتن بەهێلکە.

ئــەم ناوچەیــە تەنیــا ڕێگــە بەهاتنەژوورەوەی یەك تۆو دەدات بگات بەهێلکە و سمین ڕوویدات، لەگەڵ ئەوەدا کە هەموو تــۆوەکان کۆششــێکی زۆر دەکەن بۆئەوەی بچنەژوورەوە.

- بۆچــی تــۆو تەنیــا یــەك تــۆوی دیاریکراو هەڵدەبژێرێت و بواری پێدەدات بێتە ژوورەوە؟

بێگومــان خــوا دەزانێــت، بەلاّم بەدڵنیاییــی ئــەو تۆوە تۆوێکــی بەهێز و تەندروســتە، کاتێك ئــەم پیتاندن و ســمینە ڕوودەدات ڕێگــە بەتۆوەکانی دیکە نادرێــت بێنە ژوورەوە، تۆوەکانی دەرەوەی هێلکــە دەمــرن. کاتێك تۆو دێتــە ژوورەوە ناوکەکەی لەگەڵ ناوکی هێلکــەدا یەکدەگرێت، ئــەم یەکگرتنە مۆرێکی تاکانەییە بــۆ مرۆڤێك، مۆرێکە لەمۆری هیچ کەسێك ناچێت لەسەر گۆی زەوی، ئەمە مۆری بۆماوەییە، گەورەتر و قوڵترە تەنانەت لەمۆری پەنجە کە هی کەس لەکەس ناچێت.

دوای ئەمــە هەفتەکانــی داهاتــوو پرۆســەی پیتاندن تەواو دەبێت، هێلکە کە پیتێنراوە کەناڵی ڤالووب جێدەهێڵێت و بەرەو منداڵدان دەڕوات و لەناوپۆشــی منداڵدانــدا جێگــیر دەبێت و گەشــتی دروست بوونی کۆرپەلە دەست پێدەکات کە دەبێتە منداڵ. لێرەدا بەشــێوەیەکی ئاشکراتر ئەو هەنگاوانە باس دەکەین کە لەکرداری پیتاندندا ڕوودەدات:

1. ژنێکی ئاســایی بەشــێوەیەکی گشــتی مانگــی هێلکەیــەك لەیەکێك لەهێلکەدانەکانی (هەرجارە و یەکێکیان) دێتەخــوارەوە، واتە هــەر هێلکەدانێك دوو مانــگ جارێك هێلکەیــەك بەرهەم دەهێنێت، هێلکە هێلکەدان جێدەهێڵێت و بەرەو کەناڵی ڤالووب دێت.

2. هێلکە لەماوەی بیســت و چوار سەعاتدا لەدانان و هاتنەخوارەوە بەتۆو دەگات و پیتاندن ڕوودەدات، هەر کە تۆو هاتە ناو هێلکەوە کلکەکەی جیادەبێتەوە لێی لێــرەدا ناوکی تۆو لەگــەڵ ناوکی هێلکەدا یەکدەگرێت و لیستێك لەسیفەتی بۆماوەیی دروست دەکەن و بۆ هێلکەی پیتێنراو پەرە دەسێنێت.

3. لەماوەی ســی و شەش سەعات دوای پیتانــدن گەشــتی دابەشــبوونە تایبەتییەکانی هێلکەی پیتراو دەســت پێــدەکات دوو دابەشــبوون ڕوودەدات و ئەمــە دەبێتە ســەرەتای زنجیرەیەك لەدابەشــبوون کە دواتر ملیۆنەها خانە دروســت دەبێت کە بریتییە لەجەستەی مرۆیی.

4. دوو ڕۆژ دوای پیتانــدن دوو خانــە دابەشــبووەکە جارێکــی دیکە دابەش دەبنــەوە و دەبنە چوار خانە و گەشــتەکە لەکەناڵی ڤالوبدا بەردەوامە دابەشــبوونەکان بەپڕۆگرامێکی ئیلاهی هەر دوانزە سەعات جارێك ڕوودەدات.

5. لەماوەی حەفتاو دوو سەعات دوای پیتاندن هێلکە پێتێنراوەکە قەبارەیەکی بچووك و شــێوەیەکی خــڕی دەبێت و لەچەند خانەیەکی ڕەق پێکهاتووە.

6. لەماوەی پێنج ڕۆژ دوای پیتاندن ئەم هێلکە پیتێنراوە ناوپۆشــی منداڵدان دەبڕێت و دەســت دەکات بەپرۆســەی چاندن لەناو پۆشــی ناوەوەی منداڵداندا، ئــەم پرۆســەیە پرۆســەی خوڵقاندنی پەیوەندییە لەگەڵ جەســتەی دایکدا تا ئەو هێلکە پیتێنراوە خۆراك و ئۆکسجینی پێبگات و بۆ کۆرپەلە پەرەبســێنێت و گەشە بکات، لەماوەی حەوت ڕۆژدا ئەم هێلکە پێتێنــراوە دەبێتەمرۆڤ، لەگەڵ بــەردەوام بوونی حاڵەتەکــەدا بەم نۆ مانگە دەوترێت دووگیانی.

- کرۆمۆسۆم چییە؟

کرۆمۆســۆمەکان Chromosomes پێکهاتوویەکــی زۆر بچووکــە لەناو ئەو خانەیەدا کە لەئەنجامی یەکگرتنی هێلکە و تۆو دروست بووە، ئەم پێکهاتووە ئەوە دیاری دەکات ئایا کۆرپەلەی دروستبوو لەم پیتاندنە، کوڕ دەبێت یان کچ لەدوای ماوەیەك لەگەشەکردنی خانە.

بۆئەوەی چیرۆکەکە بەشــێوەیەکی

دروست دەست پێبکەین دەڵێین جەستەی مرۆڤ لەبلیۆنەها خانەی زیندوو مایکرۆسکۆبی پێکهاتووە، لەناو هەر خانەیەکدا، ناوەندێکی کۆنترۆڵ هەیە کە ناوکە، ئەم ناوکە چل و شەش پێکهاتووی مایکرۆسکۆبی تیادایە کە پێی دەوترێت کرۆمۆسۆمەکان.

بێگومان هەموو خانەکان بۆ بیناکردنی جەستەی مرۆڤ پێکەوە کاردەکەن، کرۆمۆسۆمەکان دەست دەگرن بەسەر هەموو ئەو کردارانەی کە لەجەستەدا ڕوودەدەن.

هەر کرۆمۆسۆمێك بۆ چەند یەکەیەك دابەش دەبێت کە پێیان دەووترێت جینەکان Genes، واتا هەر کرۆمۆسۆمێك ژمارەیەك لەجینەکانی تیادایە، هەر جینێك بەشێوەیەك پرۆگرام کراوە کە فرمان و بیناکردنێکی دیاریکراو لەجەستەدا بەجێ بهێنێت، وەك: ڕەنگی چاو، گرووپی خوێن، ... تا دەگاتە هەموو ئەو وردەکارییانەی کە هەریەکەمان لەوی دیکە جیادەکاتەوە.

ئەو چل و شەش کرۆمۆسۆمە لەهەر خانەیەکدا بۆ بیست و سێ جووت ڕیزبوون.. لەلایەن دایك و باوکەوە.

بیست و دوویان دوو نیوەی لێکچوو لەقەبارە و شێوەدا دروست دەکەن و ڕیزبوونی جینەکان لەسەریان بەهەمان شێوەیە، هەر جووتێك لەم جینانە دەست دەگرێت بەسەر سیفەتێك لەسیفەتەکانی ئەم دوو نیوەیە کە دوانزەیان لەدایکەوەیە و دوانزەیان لەباوکەوەیە و یەکدەگرن و کۆمەڵێك سیفەتی هاوبەش پێکدەهێنن وەك تێکەڵبوونی ڕەنگی چاو بۆ نموونە، ئەم تێکەڵاو بوونە وا دەکات منداڵ تێکەڵەیەك بێت لەهەردووکیان یان زیاتر لەیەکێکییان ئەویش بەپێی ئاستی زاڵێتی جینەکە، هەر ئەو جووتە تاکەیە لەکرۆمۆسۆمەکان کە دەمێنێتەوە (بیست و سێ جووت کرۆمۆسۆمەکەش تەواو دەکات) ئەوەیانە کە کۆرپەلە دیاری دەکات کورە یان کچە؟

خانەکانی مێ جووتێك کرۆمۆسۆمی مێیەی لەسەرە کە پێیان دەڵێن X و خانەکانی نێر جووتێك کرۆمۆسۆمی لەسەرە کە یەکێکییان X و یەکێکییان Y-ە. کرۆمۆسۆمەکانی ژن بە X X و کرۆمۆسۆمەکانی پیاو بە XY هێما دەکرێت.

هەریەکە لەهێلکە و تۆو برێك کرۆمۆسۆمی تایبەتی هەڵدەگرن، هەریەکەیان کە چل و شەش کرۆمۆسۆمی هەڵگرتووە یەکدەگرن تا بیست و سێ جووت لەکرۆمۆسۆم پێکبهێنن کە یەکێك لەم جووت کرۆمۆسۆمانە کرۆمۆسۆمی توخمییە و کۆرپەلە دیاری دەکات کچ دەبێت یان کور و تۆو هەڵیگرتووە لەبەرئەوە پیاو بەرپرسە لەلەدایکبوونی منداڵی کور یان منداڵی کچ.

تۆوی پیاو بەڕێژەیەکی یەکسان واتە لەسەدا پەنجا بڕیاری کۆرپەلەی کچ یان کوری هەڵگرتووە، چونکە کرۆمۆسۆمی X و Y ی هەڵگرتووە. لەبەرئەوە ئەگەر هێلکە بەتۆوێك پێتێنرا کە Yی تیادابوو ئەوا کۆرپەلە کور دەبێت، بەڵام ئەگەر تۆو کرۆمۆسۆمی Xی هەڵگرتبوو ئەو کۆرپەلەیە کچ دەبێت، واتە بەم شێوەیە توخمی مرۆڤ دەست نیشان دەبێت ئەگەر X و X یەکی گرت ئەوا کچ دروست دەبێت بەئەندامی زاوزێی مێینەوە و لەناویدا ئەو ئەندامانە دەبن کە ئامادەی دەکەن ڕۆڵی خۆی وەك مێ ببینێت و کوریش بەهەمان شێوە ئەگەر X و Y یەکیان گرت ئەو کۆرپەلەیە کور دەردەچێت و بەئەندامی نێرینەی ئاشکراوە لەدایك دەبێت کە ئامادەی دەکەن وەك پیاو ڕۆڵی خۆی ببینێت، تەنیا لەو حاڵەتانەدا نەبێت کە لەیەکێك لەقۆناغەکانی گەشەی کۆرپەلەدا لەسکی دایکیدا تێکچوونێك ڕوودەدات و کۆرپەلە بەحاڵەتی توخمی تایبەتەوە لەدایك دەبێت واتە نەکچی تەواوە نەکوری تەواو و لەشوێنێکی دیکەدا باسی دەکەین.

- بەشە دەرەکییەکانی کۆئەندامی زاوزێ لەجەستەی کۆرپەلە لەناو سکی دایکدا چۆن پەرە دەسێنێت؟

دەتوانین قۆناغی پەرەسەندنی

گەشەکردنی هێلکەی پیتێنراو

کۆئەندامــی زاوزێی منداڵ لەناو سـکی دایکیدا بۆ ئەم قۆناغانە دابەش بکەین:

1. لەرێــی دیاری کردنــی توخمی کۆرپەلــە بەرووالــەت یان لــەدەرەوە ناتوانین ئەوە بزانین ئایا کۆرپەلە کورە یان کچە، بەڵام ئەگــەر خوانەکردە ئەو هێلکە پیتێنراوە لەبارچوو ئەوا دەتوانین لەرێی شیکارەوە ئەوە بزانین ئایا ئەگەر بمایە بــۆ کچ یان کوڕ پەرەیدەســەند، ئەگەر کرۆمۆسۆمی XXی تیا بوو ئەوا لەدەرەوە و ناوەوە دەبێت بەمێ و وەک مێ رۆڵــی پیتێنی خۆی بەجێدەهێنێت، ئەگەر کرۆمۆســۆمی XY یشی تیابوو ئەوا ئەو کۆرپەلەیە لەدەرەوە و ناوەوە دەبێتە نێر و رۆڵی پیتێنی خۆی وەک نێر بەجێدەهێنێت.

2. لەهەفتــەی شەشــەمدا کۆرپەلە (کــوڕ بێت یان کچ) هەمــان کۆئەندامی زاوزێیــان دەبێت، لــەم قۆناغەدا هیچ جیاوازییەک لەنێوانییاندا نییە، کۆئەندامی زاوزێ وەک گرۆیــەک دەردەکەوێــت کە پێــی دەووترێت گــرۆی زاوزێ genital tubercle لەژێر ئەم گرۆیەدا چاڵێك یان کوونێك هەیە پێــی دەووترێت چاڵ یان کوونی میــز، ئەم کوونە بەچەند توێیەك لەگۆشت دەورەدراوە کە پێی دەووترێت لێوە هەڵئاوساوەکان.

3. لەهەفتەی دوانــزەدا کۆئەندامی زاوزێ دەســت دەکات بەدەرکەوتــن و ئەوە ئاشکرا دەبێت ئایا ئەو کۆئەندامە کۆئەندامێکــی زاوزێــی نێــرە یان مێ، لەکوڕدا ئەو گرۆ زاوزێیەی کە باســمان کــرد درێژ دەبێتەوە تــا چووك لەپلەی یەکەمدا دروست بکات، چاڵ یان کوونی میزیــش یەکدەگرێــت تــا کەناڵی میز دروست بکات لەچووکەوە کە دواتر میز و تۆوی لێــوە دەردەچێت، بەڵام لەمێدا لەم قۆناغــەدا چاڵ یــان کوونی میز و لێوە هەڵئاوســاوەکانی دەورووپشتییان وەك خۆیان بەجیاکراوەیی دەمێننەوە، بــەڵام لێوەکان پەرە دەســێنن تا دوو لێــوە گەورەکــەی دەرەوە و دوو لێوە بچووکەکەی ناوەوەی کۆئەندامی زاوزێیی مێ دروست بکەن، هەرچی گرۆی زاوزێیە بەشێوەیەکی ســادە پەرەدەسێنێت و میتکە دروست دەکات.

4. لەهەفتــەی ســی و هەشــتدا کۆئەندامی زاوزێی نێر و مێ بەشێوەیەکی تــەواو ئاشــکرا جیــاوازن لەیەکــدی، لەحــەوت مانگــی دووگیانیــدا هەردوو گوونی کۆرپەلــەی کوڕ شــۆڕ بۆتەوە بــۆ توورەکەی گوون، ئــەم توورەکەیە کە لەتوێیەکانی لێوە هەڵئاوســاوەکان دروســت بوون، لەکۆرپەلەی کوڕیشــدا هێلکەدانەکان لەناوەوە دروست بوون و لەحەوزدا جێگیر بوون.

- لەکۆرپەلەدا کامییان زووتر دروست دەبن، گوونەکان یان چووك؟

لەهەفتەی دوانزەهەم لەســەرەتای پیتاندنــی هێلکــە، کۆئەندامــی زاوزێ دەســت دەکات بەدروســت بــوون و لەدەرەوە یان بەرواڵەت جیاوازی لەنێوان کۆئەندامی زاوزێی کۆرپەلەدا دەکرێت و دەزانرێــت کۆرپەلە کچە یان کوڕە، لەم ماوەیەدا و بەهۆی بوونی کرۆمۆســۆمی Y لەکۆرپەلــەدا پەیامێك دەردەچێت و بەهۆی پرۆگرام کردنــی جینەکانییەوە لەلایــەن خالقــەوە، ئەم پەیامــە داوا لەخانەکان دەکات کە گوونەکان دروست بکــەن، ئــەم ئاماژەیە بەشــێوەیەکی مەجازی پێی دەڵێن فاکتەری دروســت بوونی گوونەکان Testis Determining factor، بەهەمان شــێوە لەم قۆناغەدا ئەگەر کۆرپەلە کچ بوو کرۆمۆسۆمی Xی مێ پەیامی دروست بوونی هێلکەدانەکان دەنێرێت.

گوونـــەکان دروســـت دەبـــن و لەگەڵ پێگەیشـــتنییان دەســـت دەکەن بەپاڵپێوەنانـــی هۆرمۆنـــەکان، ئـــەم پەیامانە پەیامـــی کیمیایین و لەخوێندا دەرژێنە خوێنەوە لەلایەن ئەو رژێنانەوە کـــە لەگوونەکاندان و ئاگاداری بەشـــی دیاریکـــراو لەجەســـتەدا دەکەنەوە کە دروستبوونەکە بەو شـــێوەیە بێت، ئەم هۆرمۆنـــەی کـــە دەردەدرێـــت بریتییە لەکۆمەڵەی هۆرمۆنەکانی تستسترون کە گرنگترین رۆڵ دەبینێت لەزاوزێی مرۆڤ و پیتاندندا.

هۆرمۆنـــی ئەندرۆجـــین بەرپرســـە لەدروســـت بوونی چـــووك و تورەکەی گوون، کەواتە گوونـــەکان بەر لەچووك دروست دەبن.

- بۆچی تێکچوون لەگەشـــەی سێکسی کۆرپەلەدا روودەدات؟

ئەگـــەر هاوســـەنگی هۆرمۆنـــی ئەندرۆجـــین لەناو هێلکـــەی پیتێنراوی نێردا روویـــدا یان تێکچوون لەجینەکاندا روویدا و کاریکردەســـەر بەرهەمهێنانی ئەندرۆجـــین لەکۆرپەلـــەی مێـــدا ئەوا جۆرێك لەتێکچوون لەکۆئەندامی زاوزێدا رووودەدات لەماوەی گەشەی کۆرپەلەدا.

بەزۆری ئـــەم تێکچوونە لای دایك و باوك و پزیشکەکان ئاشکرا دەردەکەوێت کاتێـــك کـــە منداڵەکە لەدایـــك دەبێت، هەندێجاریـــش پێویســـتە ئـــەو منداڵە چەند ســـاڵێکی دیکە گەشـــە بکات یان بۆماوەیەکی دیاریکراو گەشە بکات ئینجا دایك و بـــاوك درك بەو تێکچوونە دەکەن کە روویداوە.

لەوحاڵەتەداکە تێکچوون لەکۆرپەلەی کـــوردا رووودەدات کۆرپەلـــە لـــەرووی جینییەوە نێرە واتە کرۆمۆسۆمی XYی هەڵگرتووە و گوونەکان ئاســـایی گەشە دەکەن، بەڵام پەرەســـەندنی کۆئەندامی زاوزێ لەگـــەڵ ئەو ئەندرۆجینەدا کارلێك ناکات کە گوونەکان دەریدەدەن و بەمەش ناتوانرێت جیـــاوازی لەنێوان کۆئەندامی زاوزێـــی نێر و کۆئەندامـــی زاوزێی مێدا بکرێت.

لەوبارەشداکە تێکچوون لەکۆرپەلەی مێـــدا رووودەدات، دەبینـــین لـــەرووی جینییەوە کۆرپەلەکە مێیە وکرۆمۆسۆمی XXی هەڵگرتووە، هێلکەدانەکان پەرە دەســـێنن، بەڵام دووچاری تێکچوونێك لەهاوسەنگی ئیندرۆجیندا دەبێتەوە یان لەلایەن دایکییەوە یان بەهۆی تێکچوونی رژێنەکانی ئەدرینالینەوە و دەرئەنجامی ئەمەش لەوانەیـــە ئەو کۆرپەلەیە بەمێی لەدایك بێت، بەڵام میتکەی هەڵئاوساوە، لەهەندێـــك حاڵەتی زۆر دەگمەنیشـــدا لەوانەیە میتکە بۆ چووك پەرەبســـێنێت و کۆرپەلـــەی لەدایکبوو چـــووك و دوو توورەکـــەی گوون بەتاڵـــی هەبێت واتە بێ گوونەکان، بەڵام هێلکەدانەکان لەناو جەستەدا دەمێننەوە و بەهۆی رووواڵەتی دەرەوەش وا دەزانرێت کورە نەك کچ.

کاتێك کە درك بەتێکچوونەکە دەکرێت و پزیشك بریار دەدات ئایا ئەو کۆرپەلەیە لەبناغەدا کور بووە یان کچ لەرێی بوونی گوونەکان یان هێلکەدانەوە، کاتێك ئەم بناغەیـــەش لەتوخمدا لەگەڵ شـــێوەی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێدا ناگونجێت، واتە بۆ نموونە هێلکەدانی لەناوەوە هەیە، بەڵام لەگەڵیشـــیدا چووکـــی لەدەرەوە هەیە، بەپێچەوانەوە لەناوەوە گوونەکانی هەیە، بەڵام شێوەی دەرەوە کۆئەندامی زاوزێی لەکور ناچێـــت، بەم حاڵە دەڵێن Pseudohermaph dites ئەو کاتە بریار دەدرێت لەسەر ســـەرلەنوێ گەرانەوەی دروســـت کردنی توخمی ئەو کەســـە تا شێوەی یان رووواڵەتی دەرەوەی لەگەڵ ناوەوەیدا بگونجێت.

- ئایا راســـتە هەندێـــك دەرمان هەن کـــە هۆرمۆنەکانیان تیادایـــە کاتێك ژنی دووگیـــان دەیانخـــوات کاردەکەنەســـەر نێرینەیی کۆرپەلەی کور؟

هەر لەحەفتاکانەوە ئەم بابەتە قسەی لەســـەرکراوە و ناکۆکی لەســـەر بووە، بەڵام لەئێســـتادا بۆتە واقعێکی جەخت لێکراو هەر دەرمانێك کە دایکی دووگیان دەیخوات کاردەکاتە ســـەر کۆرپەلەکەی و ئەویـــش بەپێی ئـــەو هۆرمۆنانەی کە لەدەرمانەکـــەدا هەیـــە و بەپێی جۆری هۆرمۆنـــەکان و توخمـــی کۆرپەلـــە، لـــەو توێژینەوانـــەی کـــە لەحەفتاکاندا ئەنجامـــدراوە دەرکەوتووە ئـــەو منداڵە کورانـــەی کە تەمەنییان لەنێوان 6- 16 ســـاڵدایە و دایکییان تووشـــی شەکرە بووە و لەکاتی دووگیانیدا دەرمانی di-ethylstilbestrol یان خواردووە لەگەڵ پرۆجســـترۆن، ئەم منداڵانـــە بەبەراورد لەگەڵ کـــورە هاوتەمەنەکانییاندا کەمتر زبر و توندوتیـــژن، کەواتە بەڵێ دەرمان بەگشتی کاریگەری بۆسەر کۆرپەلە هەیە و ئەو دەرمانانەش کە هۆرمۆنییان تیادایە کاردەکەنە سەر رەفتاری منداڵەکە دوای لەدایکبوون وەك مێ یان وەك نێر.

- ئەگـــەر بەمنداڵی چـــووك ببرێت، ئایا گەشـــەی نێـــر دەوەســـتێت و ئەو منداڵە کورە دەبێتە کچ واتە وەك خۆی دەمێنێتـــەوە و جیـــاوازی لەگەڵ کچدا نابێت هەر لەمنداڵییەوە ؟

جون مونـــی John Money یەکێکە لەبەناوبانگتریـــن توێژەرانـــی بـــواری سێکسۆلۆژی، هەر زوو بروای بەوە هێنا دەتوانین بەسەر ئەوەدا زاڵ بین کە پێی دەووترێـــت جینەکانی نێر و مێ، بەهۆی کەمێك کاریگەری جینەکانەوە و بەدانانی نێـــر لەکـــەش و هەوایەکی مێـــدا هەر لەقۆناغە زووەکانی تەمەنەوە دەتوانین

نێر بکەین بەمێ یان بەپێچەوانەوە.

ئەم تیۆرە هەرا و زەنایەکی ئەخلاقی لێکەوتەوە و دەنگی نارەزایی دژی ئەم توێژینەوەیە بەرز بۆوە کە وا دانرا زیادەڕۆیی زۆری کردووە و تێکچوون لەو خولقاندنەدا دەکات کە پێوەی لەدایك بووین، بەڵام مونی ئەوەی بەشوێنیدا دەگەڕا لەو کوڕە منداڵانەدا دۆزییەوە کە بەچوکێکی زۆر بچووکەوە لەدایك دەبن، هەوڵیدا قەناعەت بەخێزانی ئەو کوڕانە بکات کە ئەم نەشتەرگەرییە (واتە بڕینی چووك) زۆر پێویستە بۆ بەختەوەری منداڵەکەیان کە کاتێك گەورە دەبێت خۆی لەناو جیهانی پیاواندا نابینێتەوە و ئەو کاتەش زۆر درەنگ دەبێت دوای ئەوەی کە وەك پیاو گەورە دەبێت خۆی لەناو جیهانی ژناندا بدۆزێتەوە، مونی لەماوەی ساڵانی توێژینەوەکەیدا ڕێکەوتی چەندەها حاڵەتی وای کرد و لەگەڵ ژمارەیەك لەپزیشکانی دیکەدا چووکی ژمارەیەکی زۆر لەو منداڵە کوڕانەیان بڕی کە بەچووکێکی زۆر بچووکەوە لەدایك بوون، مونی کە خاوەنی چەندەها توێژینەوە و بەدوادەچوون بوو، هەروەها خاوەنی فیلم بوو سەبارەت بەچۆنێتی گەشەکردنی منداڵانی کوڕ وەك کچ و چۆن کاتێك کە وەك کچ مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە ئەوانیش وەك کچ هەڵسوکەوتییان کردووە و چۆن لەکاتی باڵقبووندا کاتێك کە چارەسەری هۆرمۆنییان بۆ کراوە مەمکیان پەرەیسەندووە و سنگییان بۆ دروست بووە و لەژیانیشیاندا وەك مێ هەڵسوکەوتییان کردووە، بەڵام تەنیا لەنیعمەتی دووگیانی و منداڵبوون بێبەشبوون.

ئەم مەسەلەیە تا ماوەیەکی دوورودرێژ بەمشێوەیە بەڕێوەچوو، بەڵام تاسەر بەمشێوەیە نەمایەوە، ساڵێك لەمەوبەر گەنجێك لەدادگای ئەمەریکی کێشەیەکی بەرز کردەوە، ئەو گەنجە کە لەساڵی 1965 دا لەدایکبوو بوو، دەرزی ئەستڕۆجینی بۆ بەکاردەهات تا ئەو تەمەنە وەك مێ خۆی ڕازاندبۆوە و دەوروبەریش هەروەك مێ مامەڵەیان لەگەڵدا کردووە، بەڵام لەناخیدا هەستێك هەبووە کە ئەو کوڕە، ئەم هەستەی لەقۆناغی هەرزەکاریدا گەیشتبووە لووتکە، هەرکە وازی لەچارەسەری هۆرمۆنی هێنا بوو، رووخساری نێری لەسەر دەرکەوتبوو بەشێوەیەکی زۆر تووندیش وەك چڕی موو لەسەر جەستەیی و گڕی دەنگی.

ئەم گەنجە داوای لەهەموو ئەو کەسانە کرد کە ڕۆڵییان هەبووە لەو توێژینەوەیەدا نەك تەنیا قەرەبووی چووکە بڕاوەکەی بۆ بکەنەوە، بەڵکو قەرەبووی تەواوی ژیانی بۆ بکەنەوە کە ناچارکراوە وەك مێ-یەك بژی.

بەمشێوەیە خۆرسك بۆ زانستی سەلماند کە دەستێوەردان بەو سادەییە نییە کە مرۆڤ وا دەزانێت، چونکە نێرینەیی و مێیەتی بریتی نین لەبڕینی چووك، لێکۆڵینەوە و توێژینەوە نوێیەکان سەلماندوویانە مرۆڤ هەر لەسەرەتای دروست بوونی لەناو سکی دایکیدا هەڵگری جیاوازییە لەنێوان نێرومێدا نەك تەنیا لەو هۆرمۆنانەدا کە هەندێکیان لەگەڵ باڵقبووندا پێدەگەن، هەروەها نەك تەنیا لەبوونی چووك و زێ-دا، بەڵکو لەدەماخیشدا، ڕووبەرێك لەدەماخ هەیە دەڵێت ئەو مرۆڤە نێرە و ئەوەش مێیە چەندە زانست یاری بەپێکهاتەی جەستەیی بکات.

سەرچاوە:

د. فوزیة الدریع – ملیون سؤال في الجنس، الطبعة الاولی (منشورات دارلجمل – طبعة الاولی 2006)

لێخوڕینی ئۆتۆمبیل بەمێشك

زانایەك لەزانکۆی بەرلینی سەربەخۆ، توانی تاقیکردنەوەیەك بکات و ئۆتۆمبیل لێبخورێت بەهۆی ئەقڵییەوە. بەپێی ئەو تاقیکردنەوەیە شۆفێر دەتوانێت هەر لەڕێی ئەقڵیەوە خێرایی و ئاراستەی ئۆتۆمبیلەکەی بگۆڕێت. تاقیکردنەوەکە پشت دەبەستێت بەئامێرێك کە وەك بیستۆکی گوێیە بۆ بەدواداچوونی ئەو شەپۆلانەی کە لەمێشکی شۆفێرەکەوە دەردەچێت کۆمپیوتەرێك ئەو بیرانە دەگۆڕێت بۆ فەرمانی ئەلکترۆنی کە ئاراستەی ئۆتۆمبیلەکە دەکرێت. ئەو بیرۆکەی کە لەپشتەوەی جوڵەی ئۆتۆمبیلەکەیە تەنیا بەبیر واتە فکر تازە نییە بەڵکو دەمێکە زاناکان لەهەوڵی ئەوەدان کە ڕێگای وا بدۆزنەوە مێشکی مرۆڤ ڕاستەوخۆ ببەستێتەوە بەکۆمپیوتەرەوە.

ئەو داهێنانە نوێیە لەداهاتوودا یارمەتی ئەوانە دەدات کە تووشی ئیفلیجی بوون و چوارپەلیان کار ناکات، بەڵام ژیری و ئەقڵیان تەواوە و دەتوانن لەو ڕێگایەوە بیرەکانیان بگۆڕن بۆ جوڵە و بتوانن ئۆتۆمبیل لێبخورن.

بەڵام لەبیرمان نەچێت ئەو ئۆتۆمبیلەی ئێستا تاقیکردنەوەی لەسەر دەکرێت تەنیا بۆ تاقیکردنەوەیە و وا نەزانرێت کە بەم زووانە دەکەوێتە بازاڕەوە، چونکە ئەو تەکنیکەی لەپشت ئەو داهێنانەوەیە زۆر ئاڵۆز و پێشکەوتووە و پێویستی بەکاتی زیاتر دەبێت.

هالاکس ڤاڵگەس

ئامادەکردنی: عەبدولکەریم عوزێری

هالاکس ڤالگـــەس Hallux Valgus نەخۆشی خوار بوونەوەی پەنجە گەورەی قاچە، رەنگە زیاتر لەپەنجەیەك تووشی چەمینـــەوە ببێت، لەوانەیــە لەهەردوو قاچیشدا روویدات.

نـــاوی ئەم نەخۆشـــییە تەنانەت بۆ پزیشـــکە بەریتانییەکانیش ئاسان نییە، لەبەرئـــەوە پێـــی دەڵێـــن Bunion کە بەکـــوردی بەواتـــای تلۆق دێــت، بەڵام پێناسەی نەخۆشەکە وایە کە پەنجەیەك لەهێڵی ناوەراســتی جومگە و پەنجەکە بـــەلای ئەوانـــی دیکـــەدا تێدەپەرێت و رێگەنادات کە بەئاســـانی خوێنیان بۆ بچێت، فشاریش دەخاتەسەر دەمارەکان و تووشی سستبوونیان دەکات، پەنجە بچکۆلەکانیش تووشی ئازار دەبن و شین و مۆریـــش دەبنەوە، رەنگـــە تلۆقیش بکەن.

ئـــەم نەخۆشـــییە لەکوردەواریـــدا زۆر بـــەدی دەکرێــت، بەگشـــتی کورد و کەســـانی خۆرهەڵاتیـــی گرنگـــی بەم نەخۆشییە نادەن، قاچیش بەئەندامێکی گرنگ نازانن، وەك پێچکەی عەرەبانە و تایەی ئۆتۆمبێل حیســـابی بۆ دەکەن، ســـەرنج لـــەوە نـــادەن کـــە قاچەکان بەدرێژی ژیان قورسایی هەموو لەشییان کەوتۆتەسەر، بەرەو ژوور و بەرەو خوار دەیانگوێزێتـــەوە هـــەزاران کیلۆمەتـــر دەبرن و تەنانەت گرنگی قژی سەریشی نادەنـــێ، بـــیر لەرۆڵـــە گرنگەکانی قاچ ناکەنـــەوە، نازانن گەلێك پیشـــە تەنیا بەپێوە ئەنجام دەدرێن، هەزاران گەنجی ئەم سەردەمە بوونەتە خۆشەویستترین کەسایەتی جیهان، چونکەیاری تۆپی پێ دەکەن و باشترین ژیان دەبەنەسەر، ئەم یاریزانانە لەســـەرۆکەکانی وڵاتەکانییان باشتر ناسراون.

لەوڵاتـــە پێشـــکەوتووەکان، هـــەر لەرۆژانـــی لەدایکبوونـــەوە، گرنگـــی بەتەندروستی قاچ و ئێسقانەکان دەدرێت. پزیشـــکی تایبەتـــی ئێســـقانی منداڵ چاودێرییان دەکەن و کەسوکارییان فێری مەشـــقی تایبەتییان دەکـــەن بۆئەوەی منداڵەکانییـــان بەقاچی تەندروســـتەوە پێبگرن و هەنگاو بەرەو پێشـــەوە بنێن، ئەم مەشـــقکردنە مەلەوانـــی و چەندین وەرزشی دیکە دەگرێتەوە.

لـــەو گۆڤارە پزیشـــکییەی ئاماژەم پێداوە وەك سەرچاوە هاتووە خانمێکی تەمەن 52 ســـاڵ ســـەردانی پزیشکی تایبـــەت دەکات، چونکـــە شـــێوەی قاچەکانی بەدڵ نییە و سکاڵای ئەوەش دەکات کـــە پێڵاوەکانی ئازاری دەدەن، کاتێك ویستیشـــی پێڵاوەکانی بگۆرێت، جووتێکـــی دیکـــەی نەدۆزییـــەوە کە قاچەکانی بحەوێنێتەوە، پزیشـــکەکەی دوای پشکنین پێی راگەیاند کە قاچەکانی تووشی هالاکس ڤالگەس بوون.

ئەو پزیشـــکە پســـپۆرە ئامۆژگاری پزیشکانی دیکە دەکات کە ئەم راستییانە رەچاو بکەن:

ئەم نەخۆشییە بەوەدا دەناسرێتەوە کـــە پەنجەی یەکەم یـــان دووەم لەهێڵ دەرچوو بێت نووشـــتابێتەوە بەســـەر ئەوانـــی دیکـــەدا و قاچەکەی تووشـــی ئازار کردبێت، ئازاری قاچی تووشـــبوو بەهالاکس ڤالگەس لەنـــاو پێڵاودا زیاتر هەســـتی پێدەکرێت و ئازارەکە بەزۆری ناوەراستی پێ دەگرێتەوە.

هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییە

پێڵاوی نەگونجاو هۆکاری سەرەکی تووشبوونە بەنەخۆشی هالاکس ڤالگەس بەتایبەتی پێڵاوی تەســـك و پاژنەبەرز، بەڵام هـــۆکارە خۆییـــەکان پەیوەندارن بەمێـــژووی خێزانییـــەوە (زانیـــاری لەســـەرئەوە دراوە لەســـەدی 83ی حاڵەتـــەکان بەهۆی مێژووی خێزانییەوە روویانداوە). Pes Planus یان فلات فووت و Achillas Tendor یـــان لاوازبوونـــی ماسوولکەکان بەشداری دەکەن.

پێویســـتە جیـــاوازی لەنێـــوان ئەم نەخۆشـــییە لەگەڵ هالاکس رێجیدەس Hallux Rigidus بکرێت کە هەوکردنی جومگەکان، هەوکردنی ئێسکە وردەکانی جومگە، شکاوی و ئازاری نەخۆشییەکانی دیکـــەی وەك شـــەکرە و رۆماتیـــزم دەگرێتەوە.

چۆنێتی مامەڵەکردن

بۆ دەست نیشانکردنی بەدانیشتنەوە لەنەخۆشیەکە ورد بەرەوە، چونکە ئەگەر نەخۆشـــەکە بەپێوە بێت، ئەوە بەهۆی قورســـاییەوە لادان زۆرتـــر روودەدات، پاشان سەیری کەوانەی بنەپێ بکە و بۆ فلات فووت بگەرێ. داوا لەنەخۆشـــەکە بکە کە هەستێتە سەر پێ و وەرچەرخێ و لەســـەر نووکی پەنجە رابووەســـتێت (ئەمە ئەگەر ئازار رێگەی دا).

ڤالگەس لە رێجیدەس جیاکەرەوە، چونکە چارەسەرییان جیاوازە، رێجیدەس

ئازارەکەی لەجومگەکەدایە و پەنجەی ڕەق دەبێت، بەڵام خواربوونەوەی نییە، ڕەچاوی ڕێژەی چەمینەوە بکە، لەو هێڵەوە بیپێوە کە بەناوە ڕاستی جومگە و پەنجەکە دەڕوات، ئەگەر گۆشەکە 15 پلە بوو ئاساییە، ئەگەر 20 پلە بوو ئەوە سووکە، بەڵام ئەگەر 20بۆ 40 پلەبوو ئەوا ناوەندییە و زیاتر لەمە نەخۆشییە و دەبێت چارەسەر بکرێت.

شێوازێکی دیکەی ئەم نەخۆشییە تێوەگلانی پەنجەی دووەمە کە لەوانەیە بەسەختی لەهێڵەکەی خۆی دەرچووبێت، قورسایی بەسەر پێستەوە دیارە و ڕەنگە تووشی وردەبرین و هەڵوەرین بووبێت. گرنگە بزانیت هەست دەکاتە سەری پەنجەکان. لەجووڵەکەوتنی جەمگەی یەکەم نیشانەی ڕێجیدەسە واتە هەوکردنی جەمگەی پەنجەی یەکەم، هەریەکەیان چارەسەری خۆی دەوێت.

چارەسەرکردن

لەچارەسەری ئاساییدا گرنگ ئەوەیە کاڵای لەپێ کردن بەشێوەیەکی گونجاو بێت (واتە پێڵاو فراوان و ناوکەف و بنەپێی نەرم و پاژنەی نزم بێت) پێویستە تلۆق و هەڵئاوسان، چ لەناو پێڵاودا و چ لەناو جێگای نووستندا فشارییان نەچێتەسەر، گۆشەی نەرم لەئازار کەم دەکاتەوە. ئەگەر ئەمانە هیچییان سوودبەخش نەبوون و نەخۆشەکە حەزی بەنەشتەرگەری نەکرد ئەوە چارەسەری Chiropody دەگیرێتەبەر کە خۆی چارەسەری هەوکردنی جومگەیە، ئەمجۆرە چارەسەرە ئاکامی باشی بۆ کەمکردنەوەی ئازار لێکەوتۆتەوە. سروشتی نەخۆشی هالاکس ڤالگەس وایە کە زۆر بەخاوی پەرەدەسێنێت، لەبەرئەوە کاتی ئەوە لەبەردەمدایە کە چارەسەری ئاسایی تاقیبکرێتەوە و ئەم چارەسەرە ڕێگە لەشێوازەکانی دیکە ناگرێت.

کاتێك کە چارەسەرە ئاساییەکان دەرئەنجامی باشیان بەدەستەوە نەدا و خواربوونەوە بەرەو زیادبوون ڕۆیشت، ئەوا پێویستە ڕووبکرێتە نەشتەرگەری، بەڵام نەشتەرگەری دەشێت ئاکامی خراپی لێبکەوێتەوە وەك ڕاستکردنەوەی زیاد لەسنوور کە لەوانەیە بەلاکەی دیکەدا بشکێتەوە، سەرلەنوێ سەرهەڵدانەوە دوای نەشتەرگەری، تێکچوونی ئەرکی جومگە و پەنجە، ڕەنگە هەموو نەخۆشەکان نەگەڕێنەوە ئاستی چالاکی پێش نەخۆشکەوتنییان، بەشێك لەسێ بەشی ئەوانەی نەشتەرگەرییان بۆ کراوە ناتوانن بەئارەزووی خۆیان پێڵاو هەڵبژێرن، هەرچەندە نەشتەرگەری ئیشی ڕۆژێکە و نەخۆش دەتوانێت زوو نەخۆشخانە بەجێبهێڵێت، بەڵام دەبێت بۆ دوو هەفتە لەسەر دارشەق بڕوات و شەش هەفتەشی پێویستە بۆئەوەی وەك جاران بتوانێت قورسایی هەڵبگرێت.

بەپێی ئەزموون و بەدواداچوونی خۆم ئەم نەخۆشییە لەدوای تەمەنی چل ساڵییەوە زیاتر ڕوودەدات، ڕەنگە هۆی سەرەکی پێڵاو بێت هەربۆیە لەناو ژناندا زیاتر باوە، کە پێڵاوی تەسك و پاژنە بەرز زۆر بەکاردێنن، بەتایبەتی لەوڵاتانی خۆرهەڵاتدا. پێڵاوی باش ئەوەیە کەمێك پان و فراوان بێت و جێگەی گۆرەوی زستانەشی تێدا جێ ببێتەوە، ئەگەر شل بوو، باش وایە بەقەیتان توند و تۆڵ بکرێت، هەروەها بنکەی دووچین بێت و بەینی بن و پاژنە ڕێژەیی بێت، چونکە پێڵاوی لووت باریکی ئەمڕۆ زیانی گەورە بەقاچەکان دەگەیەنێت.

بوونی هالاکس ڤالگەس دەبێتەهۆی مێخەکەی ناو لەپی پێ و بزماری گۆشتنی پەنجەکان، ڕەنگە ئەمە هۆکارێك بێت بۆ سەردانی پزیشك، بەزۆری پزیشکی پێست بەهۆی مێخەکەوە، تێبینی نەخۆشییەکە دەکات، بەڵام مێخەکە و بزمارە تەنیا دەرهاویشتەی خواربوونەوەی پەنجەکانی قاچن.

پەنجەکانی دیکە بەزۆری سێیەم و چوارەم تووشی گوشار و سوور بوونەوە و ئازار دەبن، ڕەنگە بەهۆی فشارەوە دەمارەکانییان سست بن و بەشی خۆیان خوێنییان پێ نەگات.

چارەسەرە سەرەتاییەکان کاریگەری زۆر چاکییان هەیە، لەوانە بەکارهێنانی ناوکەفی تایبەت لەمجۆرە نەخۆشییانەی قاچدا، بۆ نموونە لەئەڵمانیا، هەردوو قاچ بەجیا جیا، بەڕاوەستانەوە دەخرێتە سەر سکانەری کۆمپیوتەر و وێنە و عەیبەکانی بنی پێ لەسەر مۆنیتەر دەردەکەوێت، بەپێی ئەم وێنەیە نەخشەی ناوکەف دەکێشرێت و لەکارگەی تایبەتیدا دروست دەکرێت، دەزگای تەئمینی تەندروستی ئەڵمانی هەر شەش مانگ جارێك ئەم ناوکەفانە دەگۆڕێت، چونکە هەرئەوەندە بەرگە دەگرێت، گوێ نادەنە نرخەکەی کە زۆر گرانە. ئامۆژگاری ئەوەشت دەکەن کە چ جۆرە پێڵاوێك هەڵبژێریت.

خزمەتکردنی قاچ و ڕاگرتنی تەندروستی ئەم ئەندامە گرنگەی لەش بەدەست خۆتە، باش وایە لەڕاوەستانی دووروودرێژ بیپارێزیت، گەرم ڕاییبگریت پێویست ناکات تا کاتی نووستن گۆرەوی دانەکەنیت، جاروبار بەئاوی سارد و گەرم و سابوونی ڕەقی بیانشۆیت و دوابەدوای

شش‌تنییان كه‌مێك به‌زه‌یتی زه‌یتون چه‌وریيان بكه‌، به‌باشی ده‌حه‌وێنه‌وه‌.
دانانی كيسه‌ی ئاوی گه‌رم له‌ناو جێگای نووستندا، به‌تایبه‌تی له‌وه‌رزی سه‌رمادا قاچه‌كان گه‌رم راده‌گرن و سووری خوێن چالاكتر ده‌كه‌ن، له‌هه‌مان كاتیشدا چاره‌سه‌ری خه‌و لێزران ده‌كات، له‌حاڵه‌تی خواربوونه‌وه‌ی په‌نجه‌دا ئازاری په‌نجه‌كان هێور ده‌كاته‌وه‌.
شێلانی قاچ و پێ و په‌نجه‌كان گه‌لێك كێشه چاره‌سه‌ر ده‌كه‌ن، له‌وانه مه‌یینی خوێن له‌شوێنه دووره‌كانی قاچدا.
ئه‌گه‌ر سه‌ردانی پزیشكت كرد بۆ چاره‌سه‌ری هالاكس ڤالگه‌س ده‌توانیت داوای پشكنینی دۆپله‌ر Doppler بكه‌یت بۆ به‌ئاگاهاتن له‌سووری خوێن و گه‌یشتنی خوێن به‌په‌نجه‌كان.
دوا چاره‌سه‌ر ده‌كرێت ئامرازێكی تایبه‌تی راستكردنه‌وه‌ی په‌نجه‌ی خوار بوو به‌كار بهێنرێت كه ده‌كرێت خۆشت له‌پارچه چه‌رمێكی نه‌رم دروستی بكه‌یت به‌شه‌رتێك له‌گه‌ڵ قاڵبی پێدا بگونجێت، قه‌راغه‌كانی تیژ نه‌بن، نه زۆر ره‌ق نه زۆر نه‌رم، نه ئه‌وه‌نده‌ش ئه‌ستوور كه له‌پێڵاودا جێی نه‌بێته‌وه‌. ئه‌گه‌ر ده‌رفه‌تی به‌كارهێنانی ناو پێڵاو نه‌گوونجا ئه‌وا به‌كارهێنان له‌ناو جێگادا كاریگه‌رییه‌كی باشی ده‌بێت، به‌كارهێنانی ئه‌م كالاَ بچكۆله‌یه په‌نجه‌ی خواره‌وه‌بوو راست راده‌گرێت (ئه‌وه‌نده‌ی به‌سترا بێت). فشار له‌سه‌ر په‌نجه‌كانی دیكه كه‌م ده‌كاته‌وه و خوێنییان بۆ دابین ده‌كات و سستی ده‌ماره‌كان كه‌م ده‌كاته‌وه‌.

سوود له‌م سه‌رچاوه‌یه وه‌رگیراوه

گۆڤاری پزیشكی به‌ریتانی BMJ ژماره 7776، ئۆكتۆبه‌ری 2010، ڤۆلیۆمی 341، نووسینی رۆبه‌رت كوا و رۆبه‌رت شارب

مه‌ترسییه‌كانی كێش زۆری

ئه‌و خراپییه‌ی كه به‌هۆی ئه‌م زیاده‌یه‌وه رووده‌دات له‌سه‌روو هه‌موو تصورێكه‌وه‌یه، چونكه ئه‌و توێژینه‌وانه‌ی كه له‌بریجام Brigham و نه‌خۆشخانه‌كانی ژنان و كۆلێجی پزیشكی هارفارد ئه‌نجامدراون كه لێكۆڵینه‌وه له‌سه‌ر 120000 كه‌س له‌ناوه‌ندی ته‌مه‌نییاندا بوون ئه‌نجامدراوه‌، ده‌ركه‌وتووه ئه‌و كه‌سانه‌ی كه كێشییان زیاده‌، زیاتر مه‌ترسی تووشبوونییان لێده‌كرێت به‌نه‌خۆشییه‌كانی دڵ و پاڵه‌په‌ستۆی خوێن و جۆری دووه‌م له‌شه‌كره و جه‌ڵته‌ی ده‌ماخ و شێرپه‌نجه‌ی كۆڵۆن و به‌ردی زراو، هه‌روه‌ها ده‌ركه‌وتووه كه كێشی له‌شییان زۆر زیاد بووه، ته‌نانه‌ت زیادبوونی مامناوه‌ند (چه‌ند ره‌تڵێك) هه‌ر ئه‌گه‌ری روودانی هه‌ندێك كێشه‌ی ته‌ندروستی درێژخایه‌نی لێده‌كرێت.
له‌كاتێكدا شێرپه‌نجه‌ی مه‌مك ژنان سه‌رقاڵ ده‌كات و ئه‌و ژنانه‌ی كه به‌هۆی نه‌خۆشییه‌كانی دڵه‌وه ده‌مرن ده ئه‌وه‌نده‌ی ئه‌وانه‌یه كه به‌شێرپه‌نجه‌ی مه‌مك ده‌مرن.
ئاماره‌كانی ناوه‌ندی چاودێری كردنی نه‌خۆشییه‌كان Centers for Disease Control (CDC) ئاشكرایان كردووه نه‌خۆشییه‌كانی كۆئه‌ندامی دڵ و لووله‌كانی خوێن له‌به‌شی سه‌ره‌وه‌ی لیستی هۆكاره‌كانی مردنن و ساڵانه حه‌وت سه‌د هه‌زار كه‌س به‌هۆیه‌وه گیان له‌ده‌ست ده‌ده‌ن، به‌دوایدا حاڵه‌ته‌كانی شێرپه‌نجه دێت و ساڵانه نزیكه‌ی پێنج سه‌د و په‌نجا هه‌زار كه‌س به‌هۆیه‌وه ده‌مرن، پاشان جه‌ڵته كه ئه‌ویش ساڵانه سه‌دو شه‌ست هه‌زار كه‌س ده‌كوژێت، چه‌وری له‌هه‌ر سێ حاڵه‌تی نه‌خۆشییه‌كه‌دا رۆڵی هه‌یه، به‌ڵام چه‌ورییه باشه‌كان رۆڵی پاراستن ده‌بینن له‌هه‌موو حاڵه‌ته‌كاندا، له‌زۆربه‌ی كاته‌كاندا نیشانه‌كان سووك ده‌كه‌ن، هه‌رچی چه‌ورییه خراپه‌كانه به‌فاكته‌ری مه‌ترسیدار داده‌نرێن بۆ هه‌ر سێ نه‌خۆشییه‌كه كه به‌شی سه‌ره‌وه‌ی لیستی هۆكاره‌كانی مردن داگیر ده‌كه‌ن.
به‌سروشتی حاڵ ته‌نیا ژماره‌كان هه‌موو چیرۆكه‌كه ناگێرنه‌وه‌، چونكه ملیۆنه‌ها كه‌س هه‌ن له‌ژێر بارقورسایی شكستی و تێكچوونه‌كانی كۆئه‌ندامی دڵ و لووله‌كانی خوێن و شێرپه‌نجه و به‌یه‌كداچوونی حاڵه‌ته‌كانی جه‌ڵته‌ی كۆندا ده‌ژین، له‌كاتێكدا ملیۆنه‌ها كه‌سی دیكه هه‌ن به‌ده‌ست شه‌كره و هه‌وكردنی جومگه‌كان و خه‌مۆكییه‌وه ده‌ناڵێنن. له‌هه‌موو ئه‌م حاڵه‌تانه‌دا چه‌ورییه‌كانیش رۆڵی گرنگ ده‌گێرن له‌روودانییان و ئه‌و بارقورساییه‌ی كه ده‌یخه‌نه‌سه‌ر ژیانمان.
ئه‌گه‌ر نه‌خۆشییه‌كانی دڵ و لووله‌كانی خوێن به‌نموونه وه‌ربگرین ده‌بینین ئه‌م گوزارشته ژماره‌یه‌ك نه‌خۆشی ده‌گرێته‌وه‌، وه‌ك نه‌خۆشییه‌كانی دڵ و خوێنبه‌ر و جه‌ڵته و به‌رزبوونه‌وه‌ی په‌ستانی خوێن.
كۆمه‌ڵه‌ی ئه‌مه‌ریكی بۆ نه‌خۆشییه‌كانی دڵ و راپۆرتێكی بڵاو كرده‌وه تیایدا هاتووه نزیكه‌ی شه‌ست و دووملیۆن ئه‌مه‌ریكی به‌لایه‌نی كه‌مه‌وه یه‌كێك له‌تێكچوونه‌كانی دڵ و لووله‌كانی خوێنییان هه‌یه‌، به‌ڵكو زۆربه‌یان به‌ده‌ست دوو نه‌خۆشی یان زیاتره‌وه ده‌ناڵێنن وه‌ك نه‌خۆشی خوێنبه‌ره‌كان و به‌رزبوونه‌وه‌ی په‌ستانی خوێن.

ماڵەکانمان پێویستییان بەبلوتووسە

ئەندازیار: محەمەد ساڵح دوکانی

ناوونانی ئەم تەکنۆلۆژیایە بۆ پاشای دانیمارك هارۆڵد بلوتووس-Harald Bluetooth دەگەڕێتەوە کە توانی دانیمارك و نەرویج لەیەکێتیەکدا کۆبکاتەوە و بیانخاتە سەر دینی مەسیحی، ئەم پاشایە لەساڵی 986دا لەشەڕێکدا لەگەڵ کورەکەیدا بەیەکەوە کوژران. لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم ناوونانە هیچ پەیوەندییەکی بەناوەڕۆکی تەکنۆلۆژیاکەوە نییە، بەڵام هەڵبژاردنی ئەم ناوە بۆ ئەم تەکنۆلۆژیا نوێیە ئاماژەیە بۆ گرنگی پێدانی کۆمپانیاکانی دانیمارك و نەرویج و سوید و فینلەندا بەڕابردووەی خۆیان و بەستنەوەی بەپیشەسازییەکانی پەیوەندیکردنەوە.

تەکنۆلۆژیای پەیوەندیکردنی بلوتووسی بێ تەل بریتییە لەو مواسەفاتە جیهانییەی کە بۆ بەیەکەوە گرێدانی هەموو ئامێرە گەڕۆك و مۆبایلەکان بەیەکدیەوە بەکاردێت وەك ئامێری کۆمپیوتەر و تەلەفۆنی مۆبایل و کۆمپیوتەری گیرفان و لاپتۆپ و کەرەسە و ئامێرەکانی بیستن و کامێرای دیجتاڵی، بەجۆرێکی وا کە ئەم ئامێرانە توانای گۆڕینەوەی داتا و گواستنەوەی فایلەکانیان هەبێت لەنێوان یەکدی و هەروەها لەگەڵ تۆڕی ئینتەرنێتدا بەشێوەیەکی بێتەل. بەمجۆرە توانرا پەرە بەتەکنۆلۆژیای پەیوەندی بلوتۆسی بێتەل (لاسلکی) درا بەهۆی دەستەیەکی خەمخۆرەوە کە بەگروپی گرنگی پێدەرانی تایبەتی بلوتووس Blu-tooth Special Interest Group (GIS) ناسراوە.

بلوتووس چییە؟

بلوتووس پێوانەیەکە کە لەلایەن چەند کۆمپانیایەکی ئەلکترۆنییەوە پەرەی پێدراوە کە ڕێگە دەدات بەدوو ئامێری ئەلکترۆنی وەك کۆمپیوتەر و تەلەفۆنی مۆبایل بۆئەوەی بەپەیوەندی کردن بەیەکدیەوە جێبەجێ بکەن بێئەوەی هیچ کێبڵێك بەیەکیانەوە گرێ بدات یان بەکاربەر دەستکارییان بکات.

بلوتووس لەسەر پێوانەیەك دیزاین کراوە کە بتوانێت لەسەر دوو چین کار بکات:

1. باکگراوندێك دەستەبەر بکات کە لەسەر بنچینەی پلەیەکی ماددی کاربکات، چونکە پێوانەی بلوتووس وەك پێوانەی شەپۆلی ڕادیۆیی وایە.

2. باکگراوەندێك دەستەبەر بکات کە لەسەر بنچینەی پلەیەك کاربکات کە لەپلەی ماددی بەرزترە، ئەو کاتێك بابەتەکان دەخاتەکار لەسەر بنچینەی کاتی ناردنی داتاکان و تێکرایی ناردنی داتاکان و هەروەها دڵنیا بوون لەناردنی داتاکان بەشێوەیەکی وا کە بەدەر بن لەهەڵە و چەوتی.

لێرەدا گەلێك ڕێگە هەیە بۆئەوەی ئامێرە ئەلکترۆنییەکان بەیەکدییەوە گرێ بدرێن، وەك بەستن و گرێدانی کۆمپیوتەر بەکیبۆردەوە و یان بەماوسەوە یان بەئامێری چاپکردنەوە یان بەسکانەرەوە هەموو ئەمانەش لەڕێی کێبڵی ئاساییەوە جێبەجی دەکرێن. هەروەها دەتوانرێت ڕۆژمێری ئەلکترۆنی کەسی بەکۆمپیوتەرەکەوە ببەسترێت بۆ گۆڕینەوەی زانیاری و داتای گرنگ ئەویش لەڕێی کێبڵی تایبەتییەوە. هەروەها ئامێری تەلەفزیۆن و ئامێری ڤدیۆ و ئامێری وەرگری وێستگە ئاسمانییەکان (سەتەلایت) بەهەمان شێوە لەڕێی کێبڵی تایبەتییەوە هەموویان بەیەکدییەوە پەیوەست دەکرێن و بەهۆی ئامێری ریمۆت کۆنترۆڵەوە کە لەمەودای تیشکی ژێر سوورەوە دەتوانرێت کاریان پێبکرێت و کۆنترۆڵیان بکرێت. بەڵام ئامێری تەلەفۆنی گیرفان لەڕێی شەپۆلی ڕادیۆیەوە کە لەمەودای دیاریکراوی 50مەتردا کار دەکات پەیوەندی دەکات بەبنکەکەیەوە. هەروەها ئامێری ستریۆش لەڕێی کێبڵەکانی بەیەکگەیاندنەوە پەیوەست دەکرێت بەبڵندگۆکانییەوە. هەموو ئەو ئامێرانەی کە لێرە ناویان هات و باسکران و ئەوانی دیکەش کە بەزۆری لەناوماڵدا بەکاردەبرێن بەئامێرە ئەلکترۆنییەکان ناودەبرێن. تا ئەمرۆش هەموو ئەو ئامێرانە بەهۆی کێبڵەکانی گەیاندنەوە بەیەکدیەوە پەیوەست دەکرێن. بەیەك گەیاندنی ئەم ئامێرانەش تارادەیەك لەڕووی جوانکارییەوە جێگەی نیگەرانییە و لەلایەنی زانستییەوەش جێگەی پشێوی و نارێکوپێکییە. بۆیە مرۆڤ دەگاتە ئەو دەرئەنجامەی کە دەبێت ئەندازەیەکی تایبەتمەند بۆ ئەم بوارە تەرخان بکرێت تا بتوانێت ئەم ئامێرانە ڕێکخات و ئەوپەڕی کەڵکیان لێوەرگرێت.

لەبابەتی لێکدانەوە و وردبوونەوە لەدیاردە فیزیاوییەکان هەوڵدەدەین بەباسکردنی تەکنۆلۆژیاییەکی نوێ بەشێوەیەکی ئاسانکراو و کورت کە بەبلوتووس ناسراوە، دیارە ئەم تەکنۆلۆژیای بلوتووسەش لەهەموو دەردەسەرییەکانی کێبل و وایەر ڕزگارمان دەکات و هەروەها هەر لەڕێی ئەم بلوتووسەشەوە دەتوانین چەندان ئامێری جۆراوجۆر بەیەکدی بگەیەنین کە هەرگیز بەخەیاڵماندا نەهاتووە کە ڕۆژێك لەڕۆژان ئاوا بۆمان دەستەبەر دەبێت.

پەیوەندیکردن لەنێوان ئامێرەکاندا

بەیەکگەیاندنی دوو ئامێری ئەلکترۆنی لەگەڵ یەکدی پێویستی بەڕێکخستن و سینکرۆنانسیەشنە لەچەند ڕوویەکەوە، لەگرنگترینی ئەو خاڵ و لایانانەش ئەمانەی خوارەوەن:

1. بۆ بەیەك گەیاندنی دوو ئامێر چەند دانە کێبڵ و وایەرمان دەوێت؟ لەهەندێك حاڵەتدا پێویستمان بەدوو دانە کێبڵە وەك بەیەکگەیاندنی (پەیوەستکردنی) ستریۆ بەبیستۆکەکانییەوە، جاری واش هەیە کارەکە پێویستی بە 8 کیبڵ یان 25 دانە دەبێت وەك ئەو گەیاندنەی کە لەئامێری کۆمپیوتەر و ئامێرە لاوەکییەکانی دیکەدا ڕوودەدات.

2. جۆری بەیەکگەیاندنەکە واتە جۆری بەستنەکە چۆنە لەنێوان ئامێرەکاندا بۆ ئاڵوگۆڕکردنی داتا و زانیارییەکان؟ ئایا بەستنەکە لەجۆری دوای یەکە یان لەجۆری هاوڕێکە؟ بۆ نموونە کۆمپیوتەر دوو ڕێگە بەکاردێنێت بۆ بەستنی لەڕێی خاڵی جێگیریی لەمەزەر بۆرد، ئامێری چاپەکە بەهۆی بەستنی هاوڕێکەوە بەکۆمپیوتەرەکەوە دەبەسترێت، بەڵام کیبۆرد و مۆدیۆمەکە بەشێوەی دوای یەك بەکۆمپیوتەرەکەوەدەبەسترێن.

3. جۆری ئەو داتا و زانیارییە ئاڵوگۆڕکراوانە چییە لەنێوان ئامێرەکاندا؟ هەروەها چۆن چۆنی وەردەگێردرێن بۆ نیشانەی تایبەتی کە ئامێرەکان لەگەڵیاندا بسازێن واتە وەڵامدانەوەیان هەبێت؟ ئەمەش بەپرۆتۆکۆڵ Protocol ناسراوە. ئەم پرۆتۆکۆڵانەش لەلایەن هەموو کۆمپانیاکانی دروستکردنەوە بەکاردەبرێن، بۆ نموونە دەتوانرێت ئامێری ڤدیۆی سۆنی Sony لەگەڵ ئامێری تەلەفیزیۆنی جۆری JVC بەیەکبگەیەنرێن. ئەمەش لەبەرئەوەیە ئەو پرۆتۆکۆلانەی کە بۆ ئاڵوگۆرکردنی زانیاری بەکاردەهێنرێن پێشتر یەکانگیر کراون.

ئەم خاڵانەی کە بەرهەمهێنەرەکان بەکاریدەهێنن (کۆمپانیاکانی دروستکردنی ئامێرە ئەلکترۆنییەکان) وایکردووە بەزەحمەت دەتوانرێت کۆنترۆڵی پارچە وایەرەکانی بەیەکەوە بەستنی بەکارهێنراو بکرێت تەنانەت گەر بێت و وایەری ڕەنگاوڕەنگیش بەکاربهێنرێت بۆ جیاکردنەوە لەنێوانیاندا، هەروەها ناتوانرێت هەموو ئامێرە ئەلکترۆنییەکانیش بەیەکدیەوە ببەسترێن وەك کۆمپیوتەر و پاشکۆکانی و هەروەها ئامێرەکانی پەیوەندیکردن و ئامێرەکانی خۆشگوزەرانی ماڵان بەیەکدیەوە پەیوەست بکرێن، چونکە ئەمە پێویستی بەژمارەیەك پرۆتۆکۆڵی نوێ و ئیزافەکردنی کێبڵ و وایەری زیاترە.

خۆ ڕزگارکردن لەوایەرەکانی پەیوەندی کردن

لەڕاستیدا دوو ڕێگا هەن بۆ ڕزگاربوون لەو وایەرە زۆرانە:

ڕێگەی یەکەم: ئەمەش لەڕێی تیشکی خوار سوورەوە دەبێت بۆ گواستنەوەی زانیارییەکان، تیشکی خوار سوور بەزۆری لەو ئامێرانەدا بەکاردێت کە لەدوورەوە کۆنترۆڵیان بەسەردا دەکرێت remote controller وەك تەلەفیزیۆن. هەروەها لەگەیاندنی کۆمپیوتەرەکان بەهەندێك لەئامێرەکانی دەرەوە لەڕێگەیەکی پێوانەیەکی تایبەتییەوە کە بە Infrared ‹IrDA Data Association) ناسراوە واتە ڕێکخراوی زانیاریی خوار سوور.

ڕێگەی دووەم: بۆ ڕزگاربوون لەو کێبڵە زۆرانە ئەوا ڕێگەی سینکرۆنانزەیشەنی کێبڵ cable synchronizing بەکار دەبەین. ئەگەر هاتوو Palm Pilot یان هەر PDA هەبێت. ڕەنگە تۆ شتێك لەبارەی سینکرۆنانزەیشەنی داتاکان بزانیت، لەپرۆسەی سیکرۆنانزەیشندا کەسێك بەپەیوەستکردن و گەیاندنی PDA بەکۆمپیوتەرەکەیەوە ئەنجام دەدات کە زۆرجار لەڕێی کێبڵەوە ئەمە ئەنجام دەدات. ئەمەش بەسینکرۆنانزەیشنی داتاکان دەست پێدەکات کە زۆرجار داتاکانی ناو کۆمپیوتەرە کەسییەکە هەمان داتای ناو PDA یەکەیە، هەر ئەم پرۆسەیەش (کردارەش) وایکردووە کە PDA زۆر بەکەڵك بێت بۆ هەندێك کەس، بەڵام لەڕاستیدا پرۆسەی سینکرۆنانزەیشنی داتاکان زۆر نارەحەت و بێزارکەرە گەر بێت و ماوەیەکی دوورودرێژ بەکار ببرێت، چونکە لەزۆر حاڵەتدا تۆ ناچاریت PDA ییەکە پەیوەست بکەیت بەکۆمپیوتەرەکەتەوە.

بیرۆکەی گەیاندنی بلوتووس

بلوتووس تەکنۆلۆژیاییەکی نوێی پێشکەوتووە کە دەتوانێت ئامێرە ئەلکترۆنییەکانی وەك کۆمپیوتەر و

تەلەفۆنی مۆبایل و کیبۆرد و بیستەری سەر بەیەك بگەیەنێت بۆ ئاڵوگۆڕکردنی داتا و زانیاری بێئەوەی وایەر یان کێبڵی تیا بەکاربێت. زیاتر لە 1000 کۆمپانیای جیهانی چوونە نێو کۆمەڵەی کۆمپانیاکانی جیهانی کە گرنگییەکی تایبەت دەدەن بەبلوتووس SIG ئەمەش لەپێناو ئەوەی ئەم تەکنۆلۆژیایە شوێنی بەیەکگەیاندنی وایەر بگرێتەوە.

بلوتووس و بێتەل

بێگومان ئەو پەیوەندییە بێتەلەی کە لەزۆربەی بەجێهێنانەکاندا بەکاردێت وەك گەیاندن لەڕێی بەکارهێنانی تیشکی خۆرەوە لەمەودای تیشکی خوار سوورەوە کە ئەمەش تیشکێکی خۆرە و بەچاو نابینرێت و بۆیەش بەژێر سوور ناودەبرێت، چونکە لەرەلەرەکەی دەکەوێتە خوار تیشکی سوورەوە. تیشکی ژێر سووریش IrDA لەئامێری کۆنترۆڵی تەلەفیزیۆندا (ریمۆت کۆنترۆڵ) و لەزۆربەی ئامێرە پاشکۆکانی کۆمپیوتەردا بەکاردێت. سەرەڕای ئەوانەش ئەو ئامێرانەی کە پشتیان بەتیشکی خوار سوور بەستووە دوو کێشەی سەرەکییان هەیە:

کێشەی یەکەم: ئەو تەکنۆلۆژیایەی کە تیشکی خوار سووری تیادا بەکاردەبرێت تەنیا لەمەودای بینیندا کاردەکات واتە دەبێت ریمۆت کۆنترۆڵەکە راستەوخۆ رووبکەیتە تەلەفیزیۆنەکە تا بتوانیت کاری پێبکەیت.

کێشەی دووەم: ئەو تەکنۆلۆژیایەی کە تیشکی خوار سووری تیادا بەکار دەبرێت تەکنۆلۆژیای یەك بۆ یەکە واتە تەنیا دەتوانرێت لەنێوان دوو ئامێردا زانیاری ئاڵوگۆڕ بکرێت. بۆ نموونە دەتوانرێت زانیاری لەنێوان کۆمپیوتەر و ئامێرێکی دیکەی لاپتۆپدا ئاڵوگۆڕ بکرێت ئەویش بەهۆی تیشکی خوار سوورەوە، بەڵام ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری لەنێوان کۆمپیوتەر و ئامێری تەلەفۆنی مۆبایلدا مەیسەر نابێت.

تەکنۆلۆژیای بلوتووس بۆئەوە هاتە کایەوە کە بتوانێت ئەو دوو کێشەیە چارەسەر کات، چەندان کۆمپانیای وەك Siemens, Intel, Toshiba Mo-torola, Ericsson مواسەفاتی تایبەتی جێگیریان لەتابلۆیەکی بچکۆلەداradio module بەپەرەپێدا کە لەنێو ئامێری کۆمپیوتەر و تەلەفۆن و ئامێرەکانی یارییە ئەلکترۆنییەکاندا جێگیر دەکرێت، بۆئەوەی ئەم ئامێرانە بتوانن پشتگیریی لەتەکنۆلۆژیای بلوتووس بکەن، کەڵك وەرگرتن لەتایبەتمەندی و خەسڵەتەکانی بلوتووسیش بەمشێوەیەی لای خوارەوە دەبێت:

-ئامێری بێ وایەر: ئەمەش وادەکات گواستنەوەی ئامێرەکان و بەکاربردنیان لەگەشت و گەڕاندا یان لەماڵدا ئاسان و بێ کێشە بێت.

-بەبەراورد لەگەڵ ئامێرەکانی ئێستادا خەرجی کەمە.

-ئاسانی ئیش پێکردنیان: ئامێرەکان دەتوانن لەگەڵ یەکدیدا پەیوەندی ببەستن بێ دەستتێوەردانی بەکارهێنەر، ئەوەی پێوستە تەنیا داگرتنی دوگمەی ئیش پێکردنە وەهەموو کارەکانی دیکە بخەرە سەرشانی بلوتووس بۆئەوەی خۆی لەگەڵ ئامێری وابەستە بەو کارە پەیوەندی بگرێت ئەویش لەرێی مۆدیولەوە وەك ئاڵوگۆرکردن و گۆرینەوەی فایلەکان بەهەموو جۆرەکانییانەوە لەنێوان ئامێرە ئەلکترۆنیەکاندا.

پەیوەندی بلوتووس لەلەرەلەری 2.45 گێگا هێرتز ئیش دەکات و ئەم لەرەلەرەش لەگەڵ ئامێرە پزیشکی و ئامێرە زانستی و پیشەسازییەکان دەگونجێت و واش دەکات بڵاوبوونەوە و بەکارهێنانیان ئاسان بێت. بۆ نموونە دەتوانیت لەرێی تیشکی خوار سوورەوە کە ئامێرێکی تایبەت دەریدەپەرێنێت دەرگای گەراجەکەت بکەیتەوە، بەڵام بەبەکارهێنانی بلوتووس دەکرێت لەرێی ئامێری مۆبایلەکەتەوە دەرگای گەراجەکە بکەیتەوە.

هۆکاری تەشویش

ئەو تەشویشە چییە کە لەدەرئەنجامی بەیەکداچوونی نیشانە ئاڵوگۆڕکراوەکانەوە پەیدا دەبێت؟ رەنگە خوێنەر پرسیاری ئەوە بکات مادام ئەم ئامێرانە ئاڵوگۆڕی زانیاری و داتاکان بەهۆی نیشانەی رادیۆییەوە دەکەن کە لەرەلەرەکەی دەگاتە 2.45 گێگا هێرتز. ئەی ئەو بەیەکداچوونانە چییە کە دەبێتەهۆی دروست بوونی تەشویش لەسەر شاشەی تەلەفیزیۆنەکان کاتێك لەگەڵ سیگناڵە بێتەلەکان بەیەکدادەچن؟

کێشەی بەیەکداچوون بەرێگەیەکی ژیرانە چارەسەری کراوە ئەویش ئەوەیە کە سیگنالی بلوتووسەکە لاوازە و دەگاتە نزیکەی 1 میلی وات گەر بەراورد بکرێن لەگەڵ نیشانەی سیگناڵی ئامێری

تەلەفۆنـــی مۆبایل کە دەگاتـــە 3 وات. لاوازی ئـــەم ســـیگناڵانەش وا لەمەودای کاریگەریی سیگناڵەکانی بلوتووس دەکات لەســـنووری بازنەیەکـــدا کـــە تیرەکەی 10 مەتـــرە، هەروەها ئەم ســـیگناڵانە لەتوانایاندایە دیواری ژوورەکان ببڕن کە ئەمەش وادەکات بتوانـــین لەژوورێکەوە بـــۆ ژوورێکی دیکە کۆنترۆڵی ئەو ئامێرانە بکەین کە لەو ژوورەدان بێئەوەی پێویست بەوە بکات کە بچین بۆ ژوورەکەی دیکە تا ئەو ئامێرانە ئیش پێ بکەن.

لەکاتـــی بوونـــی ژمارەیەکـــی زۆر لەئامێری ئەلکترۆنی لەژوورێکدا لەوانەیە بەیەکداچوون ڕووبدات، چونکە هەر وەك پێشـــتر وتمان کە مـــەودای کاریگەریی بلوتـــووس لەمـــەدای 10 مەتـــردا خۆی دەبینێتەوە، ئەمەش لەڕووبەری ژوورێك گەورەترە، بەڵام ئەم ئەگەرە زۆر نایەتە ئـــاراوە، چونکە هەمیشـــە مەســـجێکی بـــەردەوام هەیـــە بۆ مـــەدای لەرەلەری ســـیگناڵەکانی بلوتـــووس، ئەمـــەش بە-spread-spectrum frequency hop ping ناسراوە، چونکە مەودای تەرخانکراو بۆ لەرەلەرەکانی بلوتووس دەکەوێتە نێوان 2.40 بۆ 2.48 گێگاهێرتز ئەم مەسجەش بەتێکڕایـــی 1600 جـــارە لەچرکەیەکدا. هەر ئەمـــەش وای کردووە کـــە ئامێری نێنەر (مرسـل) لەرەلەرێکـــی دیاریکراو بەکاربهێنێـــت وەك لەرەلەری 2.41 گێگا هێرتز بـــۆ ئاڵوگۆرکردنـــی زانیارییەکان لەگـــەڵ ئامێری دیکەدا لەکاتێکدا هەردوو ئامێرەکە لەهەمـــان ژووردا لەرەلەرێکی دیکـــە بەکاردێنـــن وەك لەرەلەری 2.44 گێگا هێرتز، هەڵبژاردنی ئەم لەرەلەرانەش ڕاســـتەوخۆ و بەڕێگەیەکی هەڕەمەکیانە دەبێت کە ئەمـــەش دەبێتەهۆی بەرگری کردن لەڕوودانـــی بەیەکداچوون لەنێوان ئامێرەکاندا، چونکە لـــەدوو ئامێر زیاتر نییە کە لەهەمان کاتـــدا هەمان لەرەلەر بەکار بهێنن. گەر ئەمـــەش ڕوویدات ئەوا لەماوەی تەنیا یەك بـــەش لەچرکەیەکدا ڕوودەدات.

ماڵەکانمان پێویستییان بەبلوتووسە

وایدانێـــین ماڵێکـــی هاوچەرخمـــان هەبـــوو و ئامێرەکانی ناو ئەم ماڵە هەموو بەتەکنۆلۆژیای بلوتووس کاریان دەکرد. وەك ئامێـــری تەلەفیزیۆن و ریســـیڤێر و ئامێـــری دی ڤـــی دی DVD و ئامێری ستریۆ و کۆمپیوتەر و تەلەفۆنی مۆبایل. هەموو ئەم ئامێرانەی باسکران بلوتووس بەکاردێنن، کەواتە چۆن ئەم ئامێرانە ئیش پێدەکەین؟

کاتێـــك ئامێـــرەکان بەتەکنۆلۆژیای بلوتـــووس دەوڵەمەند کرابـــن ئەوا ئەم ئامێرانە دەتوانـــن وەڵامی داواکارییەکان بدەنـــەوە بێئـــەوەی پێویســـتیان بەدەســـتکاری بەکارهێنـــەر هەبێـــت، بـــۆ نموونـــە دەتوانن لەنێـــوان خۆیاندا پەیوەندی بگرن ئەوسا دەزانرێت کە ئایا داوایان لێکراوە تا زانیارییەکان بگوازنەوە وەك زانیاری پۆستی ئەلکترۆنی لەئامێری تەلەفۆنی مۆبایلەوە بـــۆ کۆمپیوتەر یان کۆنترۆڵکردنی ئامێری دیکە وەك کۆنترۆڵی ئامێری ستریۆ بەبیستۆکەکانییەوە.

ئەوکاتـــە تۆڕێکی پەیوەندی بچکۆلە لەنێـــوان ئامێرەکان و وابەســـتەکانییان دادەمەزرێـــت کـــە بەتـــۆڕی کەســـێتی نـــاســـراوە و کورتکراوەکەشی بریتییە لە PAN یان بەنـــاوی پیکۆنت piconet ناودەبرێـــت، هـــەر تۆڕێـــك یەکێك لەو لەرەلەرانە بەکاردەهێنێت کە بەردەستە ئەویش لەمەودای تا 2.48 گێگاهێرتز.

بـــۆ نموونە گـــەر ســـەیری ئامێری تەلەفۆنـــی مۆبایل و بنکەکـــەی بکەین دەبینین کۆمپانیا دروســـتکەرەکەی دوو پارچە بلوتووسی لەهەر یەکەیاندا داناوە، هەریەکەیەکیشـــیان بەناوی addressی دیاریکراو پرۆگرام کـــراون کە دەکەوێتە مـــەودای تەرخانکـــراوی تایبەتمەند بەم جۆرە ئامێرانەوە. کاتێـــك کە بنکەکەی دەخەیتە ئیش ئەوا سیگناڵێکی ڕادیۆیی دەنێرێـــت بۆ ئەو ئامێـــرە وەرگرەی کە هەمان ناوونیشانی هەڵگرتووە بەمشێوەیە تـــۆڕی بیکۆنـــت لەنێوانیاندا دروســـت دەبێت. ئەو کاتەش ئەم دوو ئامێرە هیچ وەڵامدانەوەیەکییـــان لەگەڵ ئامێرەکانی دەووروبەریان نابێت، چونکە وایدادەنێن کە دەکەوێتە دەرەوەی تۆڕی پەیوەندی ئەوانەوە.

هەروەها ســـەبارەت بەکۆمپیوتەر و ئامێرەکانی دیکەی پاشکۆی کۆمپیوتەر هەمان حاڵەتە و بەهەمان شێوە کاردەکەن، تۆڕێك دروســـت دەبێت کـــە ئامێرەکان لەنێوان یەکدیدا دەبەســـتێت بەیەکەوە بەپێی ئەو ناونیشـــانانەی کـــە لەلایەن کۆمپانیای دروستکەرەوە لەسەری دیزاین کراون. ئەو کاتە ئەم ئامێرانە بەیەکدییەوە پەیوەست دەبن کە دەکەونە ناو تۆڕێکی تایبەتیەوە و ئاڵوگۆری زانیاری ڕوودەدات لەنێوانیانـــدا بەبەکارهێنانـــی لەرەلەرە دەستەبەرکراوەکان. ئامێری هیچ تۆڕێك لەگەڵ ئامێری تۆڕێکی دیکەی دەوروبەریدا بەیەکدا ناچن، چونکە هەریەکەیان لەسەر لەرەلەرێکی جیاواز کار دەکات.

ئەوەی شـــایانی باسە ئەم پارچانەی بلوتـــووس بەبەرنامەیـــەك پرۆگـــرام کراون کە هەموو زانیارییەکی پێویســـت بـــەئیشـــکردنیان و جێبەجێکردنـــی داواکاریەکانیانی تێدایە بێئەوەی پێویست بەدەستێوەردانی مرۆڤ بکات.

سەرچاوەکان:

Bluetooth
Bluetooth Overview
Bluetooth.Tech
PaloWireless: Bluetooth Resource Center
IrDA versus Bluetooth: A Complementary Comparison
Study: Bluetooth Development Outpacing 802.11

شێوازە هەڵەکانی بیرکردنەوە

نازەنین عوسمان محەمەد*

«مرۆڤ ناتوانێت مەعریفە بەدەست بهێنێت تا فێر نەبێت چۆن بیربکاتەوە»

فیکتۆر هۆگۆ

بیرمەندێکی ژاپۆنی وتویەتی: هەندێک گەلان لەسەر سەرمایەیەک دەژین دەکەوێتە ژێر قاچیانەوە، بەڵام زوو دەپوکێتەوە و نامێنێت، بەڵام ئێمە لەسەر سەرمایەیەک دەژین دەکەوێتە سەرو قاچمانەوە، بەڵام چەندەی لێوەربگرین هێندە زیاد دەکات و فراوان دەبێت.

هەموومان بیردەکەینەوە، چونکە بیرکردنەوە بەشێکی سەرەکییە لەسروشتی مرۆڤەکان و بەهای ژیانمانە و ئەوەی کە بەرهەمی دەهێنین و دروستی دەکەین پشت بەبیرکردنەوەمان دەبەستێت.

ئەوە بیرکردنەوەیە کە ئامادەمان دەکات بۆ ڕووبەڕووبونەوەی کێشە جیاوازەکانی ژیانمان، گرنگی بیرکردنەوە تەنیا لەلایەنی ماددیەوە نییە بەڵکو لایەنێکی گەورەشی مەعنەویە وەک ئەوەی بەدرێژایی مێژوو ڕێزێکی زۆر بۆ کەسانی بیرمەند دانراوە ئەگەر چی هەندێک کات لەگەڵ بیرکردنەوەکانیشیاندا کۆک نەبووبین.

مرۆڤی وشیار ڕێز لەو کەسانە دەگرێت کە خاوەن بیرۆکەن و بەپێوەری ئەقڵی دەیپێوێت بۆئەوەی چی بەسوود بێت وەریبگرێت.

سوودەکانی بیرکردنەوە

- توێژینەوەکان سەلماندوویانە کە هەموو کەسێک توانای بیرکردنەوەی هەیە ئەگەر جیاوازیشبێت، بۆیە دەبێت تاکەکان هانبدرێن لەڕێی فێرکردنەوە یان بەئامادەکردنی ژینگەیەکی دەوڵەمەند کە هاندەر بێت تا بتوانن بەباشترین شێوە بەشدار بن لەکاروانی پێشکەوتندا.

-زۆری زانیاری وای لەمرۆڤ کردووە کە بەدوای زانیاریدا نەگەڕێت بۆ چارەسەری کێشەکانی، بەڵکو پێویستی بەبیرکردنەوەیە لەچۆنیەتی بەکارهێنانی زانیارییەکان ئەویش بەبەکارهێنانی لێهاتووییەکانی بیرکردنەوە بۆ گەیشتن بەچارەسەرییەکان.

- ئەوە ڕاست نییە کە توانای بیرکردنەوە لەچەند کەسێکی دیاریکراودا سنوردار بکرێت، چونکە دەرئەنجامی هەڵەی لێدەکەوێتەوە، هەموو کەسێک لەڕێی ئەقڵەوە توانای بیرکردنەوەی هەیە، بەڵام ئەوەی جیاوازی نێوان کەسەکانی دروستکردووە جیاوازی بەکارهێنانەکەیەتی، بۆیە پەرەدان بەتوانای بیرکردنەوە لای هەموو کەسێک زۆر پێویستە بۆئەوەی هەموو کەسێک چالاک بێت، توانای خۆ پەرەسەندنی هەبێت، لەگەڵ پەرەدان بەکۆمەڵگەکانیان.

- فێرکردنی لێهاتووی بیرکردنەوە دڵەڕاوکێی فێرخواز کەم دەکاتەوە گەر لەهەر ئاستێکیشدا بێت، دەبێتەهۆی گەشەی ئارامی زەینی، چونکە مرۆڤ دوژمنی ئەو شتەیە کە نایزانێت بۆیە گەر بابەتێکی پێشکەش کرا کە ئاشنا نەبێت پێی ئەوا یەکسەر بیرکردنەوەی دەوروژێنێت تا بەدوایدا بگەڕێت و بیزانێت، کەواتە دڵەڕاوکێیەکی لا دروست دەکات کە نارەوێتەوە تەنیا بەگەیشتن بەزانیاری ئاشکرا و روون نەبێت. جا ئەگەر لێهاتوو بێت لەبیرکردنەوەیدا ئەوە ڕێگایەک دەبینێتەوە بۆ ڕەوینەوەی دوودڵییەکەی ئەمەش دەیکاتە خاوەن بەرهەمێک و هانی دەدات بۆ زیاتر بەشداریکردن و دەستکەوت.

- باشترین شت کە دوای تەواو بوونی خوێندن لامان دەمێنێتەوە ئەوەیە کە تاک دەبێتە خاوەن لێهاتوویی بیرکردنەوە، چونکە زانیارییەکان بەتێپەڕبوونی کات بیردەچنەوە، بەڵام ئەم لێهاتووییانە بەزیادبوونی شارەزایی و جێبەجێکردنی کرداریی زیاد دەکات و دەچەسپێت.

-ئەوەی توانای بیرکردنەوەی ڕاستی هەبێت دەتوانێت لێزان بێت لەهەر بوارێکی نوێ، بەڵام ئەوەی توانای بیرکردنەوەی لاواز بێت ئەگەر زۆرترین زانیاریشی هەبێت ناتوانێت لێزان بێت.

دەتوانین بڵێین کە فێرکردن کاریگەری لەسەر فێربوون هەیە، فێربوونیش کاریگەری خۆی لەسەر تێگەیشتن هەیە، تێگەیشتنیش لەسەر بیرکردنەوە کاریگەری هەیە، لێرەوە گرنگی فێرکردن لەپەرەپێدان بەتوانای تاکەکەسدا دەردەکەوێت لەبواری بیرکردنەوەدا کە وا لەتاک بکات بەشێوەیەکی تایبەت بەخۆی بیر بکاتەوە.

بیرکردنەوە باڵاترین چالاکی زەینیە کە مرۆڤ دەیکات هەموو بەرهەمی مرۆڤایەتی بەرهەمی بیرکردنیەوەیەتی وەک بەرهەمی ئەدەب و هونەر و زانست و تەکنۆلۆژیا.

بیرکردنەوە و کردار پەیوەندییان بەیەکەوە هەیە وەک دوو ڕووی دراوێکن، هەرچییەک دەیکەین بەبیرۆکەیەک دەست پێدەکات، ئەم بیرۆکەیە لەمێشکی خۆماندا دەهێنین و دەبەین و وێنای ئەوە دەکەین کە چی ڕوودەدات پاشان پلانی بۆ دادەنێین و جێبەجێی دەکەین هەروەک ئەنیشتاین دەڵێت «زانست هەمووی هیچ نییە ئەگەر هەموو ڕۆژێک پەروەردەی زەینمان نەکەین».

باشترین هەڵوێست کە کاریگەری بیرکردنەوەی لەسەر دەردەکەوێت کاتێکە کە ڕووبەڕووی کێشەیەک دەبینەوە، بۆیە بیرکردنەوە هۆکارێکە تا خۆمان لەناو هەر دوو ژینگەی ماددی و کۆمەڵایەتیدا بگونجێنین.

بەکارهێنانی ئەم هۆکارە

بەشێوەیەکی ڕاست لێهاتووییەکە کە دەبێت کار بۆ پێشخستنی و چاککردنی بکەین، ئەمەش ئەرکێکە دەکەوێتەسەر شانی هەر یەکێك لەخێزان و خوێندنگە و ناوەندەکانی توێژینەوە و هەموو دەزگاکانی کە پەیوەستن بەگەشەی کۆمەڵگاوە.

بیرکردنەوەیە کە مرۆڤ لەهەموو بونەوەرەکانی دیکە جیا دەکاتەوە، بنەمای هەموو پێشکەوتنە و نهێنی داهێنانەکانە، و هۆکاری زۆر ململانێ و کێشەکانیشە، دەکرێت بووترێت لەبیرکردنەوەدا هەڵەش هەیە لەوانەیە زۆرجار بیرکردنەوە نەمانگەیەنێتە چارەسەر و وەڵامی ڕاست، سەرباری هەموو ئەمانەش پێویستە منداڵەکانمان فێری بیرکردنەوە بکەین، لەتەمەنێکی بچووکدا لەڕێی ڕاهێنان و جێبەجێکردنەوە.

ئامانجی پرۆگرامی خوێندنە کە دەبێت گرنگی بەپەرەپێدانی بیرکردنەوەی منداڵان بدرێت، بەڵام چۆن و بەکام ڕێگا ئەوە هیچ دەست نیشان نەکراوە، ئەوەشی دەکرێت لەکاتی فێرکردنی بابەتەکانی دیکەدا بەڕێگەیەکی ناڕاستەوخۆ خوێندکار فێری بیرکردنەوە دەکرێت و وەك بابەتێکی سەربەخۆ هەرگیز دانەنراوە. بەڕاستیش ئەم بابەتە دەهێنێت کە وەك بابەتێکی سەربەخۆ بێت و کاتی دیاریکراوی لەخشتەی وانەکانی هەفتەدا هەبێت وەك هەر بابەتێك و پرۆگرامێکی دی ڕێگای بۆ دیاریکرا بێت. دەبینین لەم سالانەی دواییدا زاناکان جۆرەها پرۆگرامیان داڕشتوە تایبەت بەفێرکردنی بیرکردنەوە، وەك نموونەی پرۆگرامی کۆرت کە ئێدوارد دی بۆنۆ دایڕشتووە و تەرکیز دەخاتەسەر گرفتەکانی ڕۆژانە کە بابەتەکانی دیکەی خوێندن باسی ناکەن، گرنگی نادات بەپەرەپێدانی زانیاری و مەعریفە وەك پرۆگرامە باوەکان هێندەی گرنگی بەپەرەپێدنی توانای بیرکردنەوە دەدات وەك سەرنجدان و تەرکیزکردن و شیکردنەوە و بەراورد کردن و ڕێکخستن و هەڵسەنگاندن و بڕیار وەرگرتن و....هتد . ئەم جۆرە پرۆگرامانە کاریگەری باش و پۆزەتیفی لەسەر ژیانی منداڵەکانمان و لەسەر کەسێتیان هەیە وەك ئەوەی کە توانا و شارەزایی لای خوێندکار دروست دەکات بۆ دڵنیابوون لەڕاستی ئەو شتانەی کە دەیبیستین و دەیبینین (بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە)، توانای ئەوەی دەداتێ بەبەڵگەوە پاراستنی بۆچونەکانی بکات (بیرکردنەوەی لۆژیکی)، توانای چارەسەری کێشەکانی پێدەبەخشێت (بیرکردنەوەی زانستی) و توانای هەڵهێنجانی بیرۆکەکان و دروستکردنی بیرۆکەی نوێ لا دروست دەکات (بیرکردنەوەی داهێنەرانە).

بیرکردنەوە چییە؟

ئەوە گومانی تیادا نییە کە هەر کەسێك شێوازێکی تایبەت بەخۆی بۆ بیرکردنەوە هەیە کە پەیوەستە بەجۆری پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی و پاڵنەرەکانی و توانا و ئاستی ڕۆشنبیرییەکەی و...هتد، ئەم شێوازە تایبەتەی بیرکردنەوەیە کە کەسێك لەکەسانی دیکە جیا دەکاتەوە. سەبارەت بەپێناسەی ئەم چەمکە وەك زۆربەی چەمکەکانی دیکە بۆچوونێکی یەکگرتووی زانایان نییە بۆی تا پێناسەیەکی گشتگیری بۆ بکرێت ئاست و شێوەکانی دیارییبکرێت هەر لەبەر ئەمەیە

که ژمارەیەکی زۆر پێناسەی بیرکردنەوە کراوە بۆ نموونە: کوسلین و روزینبرغ 2004 بەمشێوەیە پێناسەی دەکەن یاریکردنە بەزانیارییەکان لەمێشکدا، باریل 1991 دەڵێت: «بیرکردنەوە بەواتا سادەکەی زنجیرەییەك چالاکی ئەقڵییە کاتێك تاك رووبەرووی وروژێنەرێك دەبێتەوە، دوای وەرگرتنی لەڕێی یەکێك لەپێنج هەستەوەرەکانەوە، بەڵام بەواتا فراوانەکەی بریتییە لەپرۆسەی گەڕان بەدوای واتادا لەناو هەڵوێستێکدا یان لەئەزموونێکدا. کۆستا-ش بەمشێوەیە پێناسەی دەکات 1985: "چارەسەری ئەقڵییە بۆ وەرگیراوە هەستییەکان بەمەبەستی دروستکردنی بیرۆکەکان لەپێناوی درککردن بەشتەکان و حکومدان بەسەریاندا".

ئەم پێناسانە و زۆر پێناسەی دیکەیش ئاڵۆزی ئەم چەمکە دەردەخەن که بۆخۆی لەئاڵۆزی ئەقڵی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرێت، بۆیە وەك زۆربەی چەمکە دەروونییەکانی دیکە زۆر گرانە کە راستەوخۆ بپێورێت، هەر لەبەر ئەمەشە که زاناکان زۆر پۆلێنیان بۆ دارشتووە و لەژێر گەلێك ناودا بەکاریان هێناوە تا لەیەکتری جیا بکەنەوە وەك بیرکردنەوەی ڕەخنەیی و بیرکردنەوەی داهێنەرانە و...هتد. گەر سەیری هەندێك جۆر لەبیرکردنەوە بکەین وەك ئەوە وایە لەسەر هێڵێکی ڕاست بن که هەر سەرێکی شێوەیەکی بیرکردنەوە بنوێنێت سەرێکیان سادە و ئەوەی دی پێشکەوتوو، وەك بیرکردنەوەی نزیکخستنەوە/دورخستنەوە، چالاك/ناچالاك، هەستپێکراو/مجرد، خێرا/تێرامان، مەعریفی/لەدوای مەعریفییەوە.

بیرکردنەوە و بەزیرەکییەوە

هرتمان زیرەکی بەتوانا بۆ گونجاندنی هۆکار لەگەڵ ئامانجەکان پێناسە کردووە، بەڵام کلاربابد وتویەتی زیرەکی توانایە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ هەڵوێستە جیاجیاکاندا، ئەم پێناسەیە تەرکیز دەخاتە سەر جیاکردنەوەی زیرەکی لەخوو کە ڕێی چارەسەی کێشەمان بۆ دەکاتەوە.

لای پیرنستۆن دەکرێت لەڕێی ڕەفتارەکانەوە سەرنجی زیرەکی بدرێت، چونکە هۆکارێکە بۆ گونجاندن، لەقوتابخانەدا زیرەکی ئەوەیە کە تا چەند خوێندکار دەتوانێت درك بەواتا مجەرەدەکان بکات یان لەڕاهێنانی سەر هێماکان و لەواتاکان تێبگات و بیریبکەوێتەوە، زیرەکیش لەدەرەوەی قوتابخانە لەوانەیە لەیارییەکی تێنسدا ببینین یان لەڕێی پلاندانان و هەڵسەنگاندنی ڕووداو و هەڵوێستەکانەوە، بەڵام سیرستۆن لەئەنجامی لێکۆڵینەوەکانییەوە گەیشتە ئەو ئەنجامەی که زیرەکی لەنۆ توانا پێکدێت که ئەمانەن: توانای شوێنی یان بینینی، درککردن، ژمێرەیی، لۆژیکی، ڕەوانی بەکارهێنانی زاراوەکان، یادهێنانەوە، پێوانەیی، هەڵهێنجان. ئەوەی لەیەکێك لەم جۆرانەدا لێهاتوو بێت مەرج نییە لەهەموو جۆرەکاندا وەها بێت.

زۆربەی زاناکان دەڵێن لەبنەمادا زیرەکی بۆماوەییە، بەڵام دەکرێت پەرەی پێبدرێت لە ڕێی پەرەدان بەتوانا و لێهاتووییەکانی بیرکردنەوەوە، چونکە لێهاتوویی بیرکردنەوە وەرگیراو و فێرکراوە دەکرێت بەڕاهێنان و پیادەکردن پێشبکەوێت واتە زیرەکی بۆماوەییە لەئاستێکی بەرزدا، بەڵام بیرکردنەوە وەرگیراوە بەزۆری.

لەوانەیە زیرەکی وەك دی بۆنۆ دەڵێت: «خێرایی جێبەجێکردن بێت لەمێشکدا»، بەڵام بیرکردنەوە توانای بەکارهێنانە که لەڕێی شارەزاییەوە کاریگەری لەسەر زیرەکی بەجێدێڵێت.

لەگەڵ ئەوەی کە زۆر گرانە زیرەکی بپێوین، بەڵام زۆر پێوەر دارێژراون بۆ پێوانەکردنی زیرەکی ئەویش زیاتر لەڕێی ناسینی چۆنییەتی بیرکردنەوەی کەسەکانەوە دەپێورێت، واتە پێوانەکردنی زیرەکی پشت بەپێوانەکردنی توانای بیرکردنەوە دەبەستێت. بەم شیکردنەوانەش وتەکەی تۆماس ئەدیسۆنمان بیردێتەوە که دەڵێت: «بلیمەتی بریتییە لە 10٪ زیرەکی و بەهرەمەندی و 90٪ ئارەقڕشتن و فرمێسك ڕشتن واتە هەوڵ و کۆشش و کارکردنی بێوچان و بیرکردنەوە».

لێهاتوویی بیرکردنەوە

لێهاتووییەکانی بیرکردنەوە زۆر زۆرن وەك نموونە هەندێکیان دەنوسین وەك: بەئاگایی، جیاکردنەوە، سەرنجدانی ورد، تەرکیز، ڕێکخستن، پێشبینی کردن، وەرگرتنی بڕیار، وردی لەدەربڕیندا، هەڵسەنگاندن و کورتکردنەوە و، بەڵگە بۆ هێنانەوە، داهێنان ......هتد

ئەگەر سەرنجی ئەم لێهاتووییانە بدەین دەبینین که بیرکردنەوە پشت بەزانیارییەکان دەبەستێت، بەڵام ئەگەر زانیاری تەواومان هەبێت لەسەر شتێك ئەوا کاری بیرکردنەوە دەوەستێنێت بۆ ئەو شتە، چونکە لەم کاتەدا بیرکردنەوە نابێتە پێویستییەك، دی بونۆ دەڵێت: «بیرکردنەوە لەیەکێك لەجەمسەرەکاندا مەحاڵە کە جەمسەرێکیان نەبوونی زانیارییە کە بیرکردنەوە بەبێ هیچ زانیارییەك نابێت، دووەمیش هەبوونی زانیاری تەواوە کە بیرکردنەوە بەپێویست نابینێتەوە. ئەوەی دەکەوێتە نێوان ئەم دوو جەمسەرەوە ئەوەیە که بیرکردنەوە و زانیاری بەپێویست دەبینێتەوە".

جۆرەكانی بیركردنەوە

وەك دەزانین مرۆڤ بەشـێوەیەكی هەرەمەكـی مامەڵـەی چـواردەوری ناكات، بەڵكـو بەئەقڵی وەڵام دەداتەوە و نموونەیەكی زەینی لای خۆی دروست دەكات بەبەكارهێنانـی جیاكردنەوە و پەیوەسـتكردن و شیكردنەوە و بەراورد و هەڵبـژاردن و بڕیاریـدان و...هتـد مامەڵەكانـی ئەنجام دەدات واتە ئەمەیە بیركردنەوە.

بیركردنەوە لەگەڵ دروسـت بوونی مرۆڤـدا دەركەوتـووە و بەتێپەڕبوونی سـەردەمەكان ئەویش پەرەیسەندووە و ئاڵۆز بووە. بۆ ئەوەی تێبگەین لەپرۆسە ئاڵۆزەكانـی بیركردنەوە پێویسـتە كە بیركردنەوە دابەشبكەین بۆ: بیركردنەوەی رەخنەیی، لۆژیكی، زانستی، ژمێرەیی، داهێنەری...هتد.

هەڵەكانی بیركردنەوە

ئێمە وابیردەكەینەوە كە باشـترین بیركردنەوە ئـەو بیركردنەیەیە كە هەڵە نەكات، ئـەو بیركردنەوەیەش كە هەڵە ناكات ئەوا ڕاستە، بۆیە بۆ منداڵەكانمان لەقوتابخانـە كێشـەی دروسـتكراو و سـنوردار پێشـكەش دەكەیـن، كـە لەلایەكەوە بەهیچ جۆرێك لەگەڵ ژیانیاندا یەكناگرێتەوە و لەلایەكی دیكەیشـەوە لەوەڵامەكاندا تەركیز دەخاتە سەر یەك وەڵامی ڕاست بەتەنیا، گەرچی لەئێستادا ئێمە پێویسـتمان بەفێركردنێكی كراوە هەیە كە هانی سەركێشی فێرخواز بدات بواری توێژینـەوە و داهێنانەكان فراوان بكات بۆیان، بەڵام نموونەی ئەم كێشانە ئەوە دەردەخات كە فێركردن سیفەتێكی داخـراوی هەیـە لای ئێمە كـە دەبێت گۆرانكاری بەسـەردا بێت و بەو شـێوە كلاسیكییە نەمێنێتەوە.

لێرەوە بەپێویسـتی دەبینم كە ئەو هەڵانە بخەینەڕوو كە فێری منداڵەكانمانی دەكەین لەخوێندنگەكاندا كە لەسەر ئەم هەڵانە پـەروەردە دەبن و گەورە دەبن وەك:

یەكـەم: بۆچوونی تـاك لایەنە یان لایەنگیری

تێروانینـی تەنـگ و ناجێگـیر و بـۆ شـتەكان لەهەڵـە دیارەكانـی بیركردنەوەیە، ئەم هەڵەیە پەیوەسـتە بەكەموكورتی درككردن و تێگەیشـتنی تەنگەوە، لـەم بارەدا بیرمەندەكە تەنیا سەیری بەشـێكی هەڵوێستەكە دەكات، بەڵگەكانیشی لەو بنەمایەوە دادەڕێژێت، ئەم هەڵەیە زۆرجار كەسە سیاسییەكان بەمەبەسـتەوە دەیكەن بـۆ ئامانجێك، یان ئەم شـێوازە بۆ مەبەستی قەناعەت پێكردنـی كەسـێك بەبۆچوونـەكان بەكاردەهێرێـت، یـان لەوانەیـە ئەم تێروانینە تاك لایەنییە بەمەبەست نەبێت بەڵكو لەنەبوونـی زانیارییەوە بێت، لەم بارەدا هەڵەكە نادۆزرێتەوە و نابینرێت. نموونە: لەوانەیە سەرۆكی سەندیكایەكی كرێكاری سـوور بێت لەسەر زیادكردنی موچـەی كرێكارەكانـی بۆئـەوەی بتوانـن لەگەڵ گرانی بـازاردا داهاتیان بگونجێنن، ئـەم بەڵگەیـە لەڕوانگەی كرێكارەكانەوە سـەیری بكەین ڕاستە، بەڵام ئەگـەر لەڕوانگەیەكی فراوانترەوە سـەیری بكەین بەرزكردنـەوەی موچە بەرزكردنەوەی نرخـی پێوەیە بەوەش لەوانەیە كرێكارەكان خۆزگە بخوازن كە موچەكەیان هەر زیاد نەبوایە.

دووەم: كورت بینی

ئەمیـش بارێكی دیكـەی ڕوانینی یەكلایەنییە و كە تەركیز دەخرێتەسـەر ماوەیەكی زەمەنـی دیاریكراو بەتایبەت مـاوە نزیكـەكان. نموونـە: لەوانەیە خوێندكارێـك حـەزی لـەوە بێـت كە نەیەتەوە بۆ خوێندن، چونكە دەبینێت هاوڕێكانی ئەوانەی ناخوێنن ئێستا ئیش دەكەن و خاوەن داهاتی خۆیانن، ئەویش بەڵگە بەوە دەهێنێتەوە ئەگەر ئامانجی خوێندن بۆ بژێـوی و پارە پەیدا كردنە لۆژیكییە كە نەچێتەوە بۆ خوێندن و كار بكات وەك ئەوانی دی، بەڵام مامۆسـتا دەیەوێـت قەناعەتی پێبـكات كە دوای تەواو بوونی خوێندنەكەی كاری باشتر و پارەی زیاتری دەست دەكەوێت.

سـێیەم : بەناوەند بوون لەدەوری خود

خوێندكار هەڵوێستەكان لەڕوانگەی كاریگەری لەسەر خودی خۆی دەبێنێت، لێرەدا شتەكە ناگەڕێتەوە بۆ بەرژەوەندی كەسی، بەڵكو دەگەڕێتەوە بۆ بێتوانایی لەبینینی هەموو لایەنەكانی هەڵوێستەكە، ئەمـەش ناوی خۆپەرسـتی لێدەنرێت، ئەگـەر تەنیـا بەرژەوەنـدی كەسـی ببینێتـەوە بێگوێـدان بەبەرژەوەندی گشـتی. نموونـە: وەك لەنمونەی زیاد بوونـی موچەی كرێكارەكاندا باسـمان كرد كە كرێكارەكان بەرژەوەندی خۆیان لەبەرچاوە بێگوێـدان بەو زەرەرەی كە لەبەرژوەندی بەكاربەری دیكە دەكەوێت. یـان بەرژەوەندی خاوەن دوكانەكان كە ئەگەر نرخ بەرزنەكاتەوە لەوانەیە زەرەری لێ بكەوێت و كارەكەی بوەستێت بەمەش زەرەر لەهەمووان دەكەوێت.

چوارەم : خۆ بەگەورە زانین

هەڵەیەكی باوی دیكە كە زۆر گرنگە، ئەمەش لەوەوە سـەرچاوە دەگرێت كە لەسەر بۆچوونەكەی خۆی سوور دەبێت و بەشـیكردنەوەیەكی ڕاستی دادەنێت كە ئەنجامی شیكردنەوەیەكی لۆژیكییە بۆ شتێك یان هەڵوێسـتێك، بەڕاستیش شـیكردنەوەیەكی ڕاستە و هەڵەی تیادا نییـە، بەڵام ناهێڵێت داهێنان دروسـت بێت و ناتوانێت دوورتر لەو شیكردنەوەیە و چارەسـەری دیكـە ببینێـت، وەك دەبینین ئـەو زانایانەی كە قەناعەتییان

بەشیکردنەوەی ئێستا نەکردووە گەڕاون بەدوای شیکردنەوەی شیاوتردا و گەیشتوون بەئەنجامی نوێتر ئەمە ڕۆڵی هەبووە لەپێشکەوتنیاندا. نموونە: کاتێک لەگوندێکی دوورە شاردا دانیشتووی گوندەکە دەیانەوێت بڕیار بدەن کە جوانترین کچی گوندەکە جوانترین کچی جیهانە بەمەش بیرکردنەوەی خۆیان دەوەستێنن لەوەی بەدوای کچێکی جوانتردا بگەڕێن، وەک ئەو کەسەی دیزاینی ئۆتومبێلێک دەکات وا دەزانێت کە دیزاینەکەی باشترینە بەمشێوەیە لەبیرکرنەوە دەوەستێت، لەهاوڕێکانی دوا دەکەوێت.

پێنجەم: یەکەم بڕیار

زۆرجار خوێندنگەکان هانی ئەم جۆرە لەبیرکردنەوە دەدەن کە واباوە لەزۆربەی ئاستەکانی بیرکردنەوەشدا ڕوودەدات، هەتا لەنێوان زۆر هەڵکەوتووەکاندا، کاتێک بابەتێک پێشنیار دەکرێت یەکێک یەکەم بڕیار دەدات لەسەری پاشان لێهاتوویی ئەقڵیەکانی بەکاردەهێنێت بۆ پاساودانەوەی ئەو بڕیارە، لێرەدا بیرکردنەوە بەکارناهێنێت بۆ ڕێگە خۆشکردن بۆ گەیشتن بەبڕیارێک، بەڵکو وا بەکاری دەهێنێت کە پاڵپشتی بڕیارێکی پێشینە بدات. لەوانەشە لەسەر بنەمای لایەنگیری، یان سۆزداری یان بیروباوەڕی، یان تەکتەتولی کۆمەڵایەتی بووبێت، ئەوەی جێی داخە لەخوێندنگەکاندا خوێندکارەکان وا ڕادەهێنرێن کە بۆچوونی خۆی لەیەکەم دێڕدا باس بکات بۆ بابەتێک یان دارشتنێک یان ڕاپۆرتێک و پاشان ڕاپۆرتەکە بۆ پاسا و هێنانەوەی ئەو بۆچوونە بنووسێت یان بەکاربهێنێت. نموونە وەک ئەوەی کە ناونیشانی دارشتنێک بۆ خوێندکار دەنووسین:

داری ئازادی بەخوێن ئاو نەدرێت قەد بەرناگرێت

سەربەخۆیی بێ فیداکاری ئەبەد سەرناگرێت

ئینجا داوای لێدەکەین کە وتووێژ لەسەری بکات، واتە ئێمە وا لەخوێندکارەکە دەکەین کە ئەم بۆچوونە وەربگرێت وەک بۆچوونێکی ڕاست، ئینجا وای لێدەکەین کە لێهاتووی بیرکردنەوەی و کات بۆ بەرگری کردن لێی و دەرخستنی ڕاستییەکەی تەرخان بکات، کە لەوانەیە خوێندکار بەشێوەیەکی دیکە ئازادی و سەربەستی ببینێت نەک تەنیا بەخوێن دەبێت ئازادی دەستکەوێت بگرە لەوانەیە ئەو بیرکردنەوەیەی بەرەو هۆکارێکی دیکە بڕوات بۆ ئازادی وەک ئاشتی و دیالۆگ و بەیەکەوە ژیان و تێگەیشتن لەیەکدی.

شەشەم: بەڵگە بۆ هێنانەوەی بەرامبەر

هەڵەیەک لەبیرکردنەوەدا دروست دەبێت بەهۆی بەهێزی بەڵگەی بەرامبەرەوە، دەتوانین ڕاستی بەڵگەکە بەدەرخستنی هەڵەی لۆژیکی یان لاوازی بەڵگەی بەرامبەر بسەلمێنین، پاشان بگەینە ئەوەی کە بڵێن: تۆ هەڵەی، کەواتە من ڕاستم. ئەوەی جێی داخە لەوانەیە هەردووکیان هەڵە بن، لەوانەیە ئەوەی بەڵگەکەی لاوازە ڕاستتر بێت وەک ئەم نموونەیە: هیوا و ڕێبوار دوو خوێندکارن دەیانەوێت توێژینەوە لەسەر ماددەیەکی ژەهراوی بکەن کە لەبەر دەمیاندایە لەناو تاقیگەیەکدا:

هیوا: با تامی ئەم ماددەیە بکەین، چونکە تاقیکردنەوە باشترین بەڵگەیە.

ڕێبوار: من ئەم بیرۆکەیەم بەدڵ نییە.

هیوا: بۆ، تۆ دەترسیت؟

ڕێبوار: بەڵێ من دەترسم.

هیوا: دەترسیت، کەواتە تۆ کەسێکی ترسنۆکیت.

ڕێبوار: با وا بێت من کەسێکی ترسنۆکم.

بەهۆی بەهێزی بەڵگەی هیوا و لاوازی بەڵگەی ڕێبوار کۆتایی دیالۆگەکەیان ئەوەیە کە ڕێبوار بەترسنۆک ناو دەبات. ئەمەش ڕاست نییە، چونکە تام کردنی ماددەکەش ڕاست نییە و مەترسی هەیە.

حەوتەم: خۆ زەمانەت کردن

زۆرجار ئەوەی خۆی زاڵ دەکات بەسەر ئامانجی بیرکردنەوەی مرۆڤدا ئەوەیە کە پێویستە هەمیشە ڕاست بێت، بۆیە بیرکردنەوەی بەکاردەهێنێت بۆئەوەی پارێزگاری لەو ڕاستییە بکات، پاشان بڕوای پێدەهێنێت، بەتایبەت ئەمە لای خوێندکارە توانا باشەکان دەبینرێتەوە کە بینای (من) تایبەت بەخۆیان ئەوەیان بۆ ئامادە دەکات کە باشترن لەهاوڕێکانیان، ئەوانە زۆر بەگرانی دان بەهەڵەی خۆیاندا دەنێن، هەروەها بەگرانی نرخ بۆ بیرکردنەوەی کەسانی دیکەیش دادەنێن، چونکە بیرکردنەوەیان بۆئەوە بەکارنەهاتووە کە ئاسۆیی بابەتەکان بدۆزێتەوە بەڵکو بۆ پاڵپشت کردنی (من) بەکارهاتووە، لێرەدا ئەوەی کە بیرکردنەوەیەکی تەندروست پێویستی پێیەتی نایبینێنەوە کە بابەتی بوونە، لەگەڵ ئەوەی کە لەوانەیە بەڵگەکەی لۆژیکی بێت. نموونە: ئاران خوێندکارێکی سەرکەوتویی پۆلی حەوتەمە، پەیوەندی لەگەڵ مامۆستاکەی خراپ دەبێت دوای ئەوەی کە نمرەی نزم دێنێت لەبابەتەکەیدا، دەست دەکات بەدژایەتیکردنی و کەللەڕەقی و ئاژاوەنانەوە لەپۆلدا، ئەوانی دیکەیش هان دەدات بۆ ئاژاوە، کاتێک بۆ لای بەڕێوبەر بانگ کرا دانی پیادەنێت کە بەمەبەستەوە ئەوە دەکات تا تۆڵەی

خۆی لەمامۆستاکەی بکاتەوە، چونکە نمرەی کەمی داوەتێ و زوڵمی لێ کردووە، بەڕێوەبەر دەڵێت: دەبێت تۆ نموونە بیت بۆ ڕێزگرتنی مامۆستا، بەڵام ئەو هەر دەیەوێت ڕاستی هەڵوێستەکەی خۆی دەربخات و خۆی بەهەڵە نابینێت.

هەشتەم : هەڵەی بڕ (قەبارە)

زمان وەك باوە لەگەڵ سروشتی شتەکان مامەڵە دەکات، نەك لەگەڵ چەندێتی شتەکان واتە زۆری و کەمی شتەکان، هەڵەی بڕیاری خود یەکێکە لەهەڵە باوەکان لەبیرکردنەوەدا، چونکە ئەوە هەڵەکردنە لەدرکرکدندا، و درککردنیش ڕەگەزی سەرەکی بیرکردنەوەیە. نموونە: منداڵێك لەدایکی نزیك بۆوە و وتی: «باوکم ڕاوی ماسییەکی کردووە، خواردن بۆ ئەمڕۆ ئامادە مەکە، لەم کاتەدا بیرکردنەوەی دایکەکە دەچێتە سەر ئەوەی ماسییەکە قەبارەکەی چەندە، ئەگەر گەورە بێت نزیکەی 2کگم ئەوا خێزانەکە تێر دەکات، ئەگەر بچووك بێت نزیکەی 100گم ئەوا کەسێکیش تێر ناکات. نموونەیەکی دیکە: مادده خاوێنکەرەوەکان ئەگەر بڕێکی کەمی بکەینە ئاوەوە ئەوا سوودی نییە ئەگەر بڕێکی زۆریش تێ بکەین ئەوا خراپە.

نۆیەم: زیادەڕەوی یان لادان

زۆرجار زیادەڕەوی لەئەنجامی مامەڵەکردن لەگەڵ چەمکە ڕەهاکاندا ڕوودەدات، گەورە و بچووکیش دەکەونە ئەم هەڵەیەوە، زۆرجار پەتەکە شل دەکەیت بۆ بیرکردنەوەت لەتەنیا لایەنێکی بابەتەکە و بۆی دەڕۆیت ئەمەش زیادەڕەویی دروست دەکات، کە لەوانەیە ڕاستیەکە وا نەبێت. بۆنموونە: بەمامۆستایان وت دەبێت بابەتیانە بیربکاتەوە، ئەویش وتی: واتە دەبێت واز لەهەست و سۆزەکازەکانمان بهێنین؟ بەمنداڵێکیان وت: چی دەڵێت بەوەی کە واز لەئیشی دەستی بیانی بهێنین بێتە وڵاتەکەمانەوە؟ وتی: واتە کۆچبەرەکان بێنە وڵاتەکەمانەوە و دەست بگرن بەسەر هەموو ئیشەکاندا، خەڵکیش لەبرسان بمرن.

هەڵەکردن لەبیرکردنەوەدا دەمانبات بۆ دەمارگیری و ڕەگەزپەرستی و لەگەڵ ئەوانەی کە لەسوور بوون لەسەر بۆچوونەکانەوە دەردەکەون وەك نەتوانینی دیالۆگ و لێك تێگەیشتن.

دەیەم: سیستمی بەڵێ و نەخێر

یەکێك لەهەڵەکانی دیکەی بیرکردنەوە ئەو جەمسەرگیرییەیە کە سیستمی بەڵێ و نەخێر دەیسەپێنێت بەسەر بڕیارەکانماندا کە پەسەند لەناپەسەند بەخەتێك جیا دەکاتەوە، شتەکان هەمووی یان هەڵەن یان ڕاستن،

ڕاستی بۆخۆی لەوانەیە ڕاستییەکی ڕەها بێت یان ڕاستیەکی گەورە بێت یان لاواز بێـت یان گومانلێکراو بێت، سـەبارەت بەهەڵەش بەهەمان شێوەیە.

ئەم سیسـتمە پشـت بەدوالیزمی کۆنی گریکی دەبەستێت کە وەستاوەتە سەر بەڵێ/نەخێر، ڕاستە/هەڵە، دەبێت/نابێت، دژ/لەگەڵ، ئێمە/ئەوان، هاوڕێ/دوژمن، خێر/شەڕ...هتد.

لەدەرئەنجامی ئەم بیرکردنەوەیە زۆر ناخۆشی لەژیاندا دروست دەبێت، کاتێك وا بزانـین کـە یەکێك ڕاسـتە و ئەوانی دیکەیـش هەمـوو هەڵـەن، ئەگەر تۆ لەگەڵیان نەبێت ئەوا بەزەرورەت دەبێت دژ بیـت، بەڵام ژیانی مـرۆڤ زۆر لەوە فراوانتر و دەوڵەمەند ترە کە لەنێوان دوو جۆر بیرکردنەوەی بەڵێ/نەخێردا سنوور بەندی بکەین.

یانزەیەم: گشتگیرکردن

ئەم هەڵەیەش باوە لەبیرکردنەوەماندا کە زۆرجار ڕەنگدانەوەی خراپی لەسەر بڕیارەکانمان دەبێت وەك لەم نموونەیەدا دەردەکەوێت: نموونە: ئەگەر بەڕێکەوت لەڕۆژنامەیەکدا خوێندمانەوە کە پیاوێکی عەرەب لەماڵێك دزیکردووە، ئینجا پاش هەفتەیەکی دیکە بیستمان کە عەرەبێکی دیکە لەگەڵ سێ کەس بانقێکیان بڕیوە، ئەوکاتـە دەڵێن هەمـوو عەرەبێك دزە ئەمەش ڕاست نییە.

وەك سـەرنجدەدەین هەمـوو ئەم هەڵانـە لەئەنجامـی بیرکردنەوەیەکی تەسك و سنوردارەوە سەرچاوە دەگرێت، دەتوانین کە ئـەم هەڵانە کەم بکەینەوە بەیەکگرتنـی نێوان لۆژیـك و درككردن بەواتـا فراوانەکـەی، بەڕاهێنانیـش لەلایەکی دیکەوە.

ڕێگرەکانی بەردەم بیرکردنەوە

سەرباری ئەم هەڵانە لەبیرکردنەوەدا، بـەڵام زۆر هۆکاری دیکە هەن کە ڕێگرن لەبیرکردنـەوە و دەیوەسـتێنن، ئەگەر ئەمانە بناسین ئەوا پرۆسەی بیرکردنەوە ئاسـان دەکەیـن و پاڵپشـتی دەکەین بەتایبەت لای منداڵان، لـەو ڕێگرانەش وەك:

-تـرسـان لـەسـەرنەکەوتن: هەندێـك لەمنداڵان سـەرنەکەوتن وەك دوپاتبوونـەوەی بێتوانایـی و لاوازیان دەبینن، بەمـەش باوەڕیـان بەخۆیان نامێنێت، بەشـداری چالاکی ناکەن و بێ چالاکـی و پشگوێخسـتن هەڵدەبژێرن، بەڵام ئەم ترسە بۆ خۆی لەسەرنەکەوتن لای هەندێك منـداڵان هانیان دەدات بۆ بیرکردنەوە و سەرکەوتن، هەندێك کەس دەڵێن کە"بیرکردنەوە لەسەرنەکەوتنەوە دروست دەبێت".

-دوودڵی: زۆر شـێوازی شـڵەژانی دەروونی هەیە وەك دڵەڕاوکێ و دوودڵی و غەمبـاری و نوشسـتی...هتد ببێتـە ڕێگر بۆ بیرکردنەوە، وا لەمنداڵ دەکات کە پەنا ببات بـۆ هۆکارەکانی بەرگری لەخۆکردن لەژینگەیەکی نالەباردا، وەك ئەوەی ڕوو بکاتە خۆ دورخسـتنەوە و دورەپەرێزی، یان لۆمەی کەسانی دیکە بکات، یـان نکۆڵی واقعەکـە دەکات و لەبەهـای بیرکردنەوەی کەسـانی دیکە کەم دەکاتەوە.

- هیلاکـی: هیلاکـی ڕێگـرە لەبیرکردنەوە بەتایبەت بۆ منداڵ بۆیە وا پێویست دەکات کە منداڵ پێش ئەوەی بکەوێتە ناو هەوڵ و کۆششـی فێربوون و بیرکردنەوەوە بەباشی پشووی دابێت

و خەوتبێت، هەروەها باشترە کە منداڵ ماوەی چالاکییەکانی کورت بن نەك دووردرێژ کە ماندووی بکەن.

-ئەرکی زۆر و گران: ئەمەش پەیوەندی بەهیلاکییەوە هەیە، وەك ئەوەی کە داوا لەمنداڵ بکرێت زۆر ئەرك بەیەکەوە ئەنجام بدات، بیرکرنەوە پێویستی بەتەرکیز کردنە، ئەگەر داوا لەمنداڵێك بکەین بیر لەشتێك بکاتەوە بزانین کە مێشکی لای شتێکی دیکەیە ئەوا ناتوانێت بەڕاستی بیربکاتەوە.

-بڵاوی بەئاگایی: وروژێنەرەکان پێویستن، بەڵام زیادەڕەوی لەنیشاندانی بۆ زۆر شتی سەرنجراکێشەر وەك وێنەی زۆر و دەنگە دەنگی بڵند و ناهێڵێت منداڵ بەشێوەیەکی تەندروست بیربکاتەوە.

-ناڕۆشنی: ئاڵۆزی و ناڕۆشنی بابەتی بیرکردنەوەکە زۆرجار دەبێتە رێگر لەبیرکردنەوەیەکی تەندروست، لەم بارەدا پێویستە هاوکاری فێرخوازەکە بکرێت و بابەتە ئاڵۆزەکەی بۆ شیبکرێتەوە و بکرێت بەبەش بەش و هەنگاوی کورت کورت، بێئەوەی رۆڵی لەبیرکردنەوەدا پشتگوێ بخەین، پێویستە بواری بۆ بکەینەوە خۆی بیرۆکەکان بدۆزێتەوە لەچوارچێوەی ئەو یارمەتییەدا کە دەدرێت.

-کۆمپیوتەر و تەلەفزیۆن: زۆر ئامێر هەیە کە یارمەتی منداڵ دەدات بۆ فێربوون وەك کۆمپیوتەر و ئامێری ژمێریاری، بەڵام هەندێجار لەوانەیە جێگای بیرکردنەوە بگرێتەوە زیاتر لەوەی بیرکردنەوە بیوروژێنێت و چالاکی بکات، تەلەفزیۆن توانای لەزۆربەی ئامێرەکانی دیکە زیاتر هەیە بۆ ڕاکێشان و هەڵخەڵەتاندنیش، توانای ڕەخنەگرتن سست دەکات و چالاکی کەمدەکاتەوە و لەگەڵ ئەوەی کە یاری بەبۆچوون و بەهای منداڵان دەکات لەڕێی پروپاگەندە بازرگانییەکانەوە، ئەو هەموو قارەمانە سۆپەرمانەی کە دەیخاتە نێو فیلم و فیلم کارتۆنەکانەوە منداڵ دور دەخاتەوە لەجیهانی واقعی.

-پیسبوونی ژینگە: ئەمەش دەرئەنجامی هەبوونی گازە ژەهراوییەکانە لەناو هەوادا وەك رەساس و جیوە و کە لەدووکەڵی جگەرە و ئوتومبێل و ئەو ماددە کیمیاوییانەی بۆ رەنگاو رەنگکردنی خۆراك بەکاردێت خواردنەوە کحولییەکانەوە دروست دەبێت، ئەم ماددانە بەخراپی کاریگەری دەکەنە سەر کۆئەندامی دەمار نەك تەنیا لەگەورەییدا بگرە کاریگەری لەسەر مێشکی منداڵی ساواش دەکات پێش لەدایکبوونی.

هۆکارە هاندەرەکان

هەرچی ئەو هۆکارانەیە کە هانی بیرکردنەوە دەدەن ئەمانەن:

-ڕێزگرتنی خودی مرۆڤ خۆی بۆ خۆی: ئەویش بەهاندانی منداڵ تا خۆی خۆش بوێت شانازی بەو شتانەوە بکات کە توانای هەیە بیکات، بواری بۆ واڵا بکرێت تا هەندێك کار ئەنجام بدات بێ یارمەتی گەورەکان، وەك مونتسوری دەڵێت: «لەو کارانەی کە منداڵ خۆی دەتوانێت بەتەنیا بیکات یارمەتی مەدە، کاتێك یارمەتی بدە کە بیەوێت».

-گرنگیدان بەفێرخواز: زۆرجار مامۆستا زیاتر گرنگی بەو فێرخوازانە دەدات کە خۆیان باشن و چالاکن، پرسیارەکانی ئاراستەی ئەوان دەکات بێگومان ئەمەش بواری زۆر فێرخوازی دیکە کەم دەکاتەوە لەوەی کە بوروژێنرێن ڕاو بۆچوونەکانیان دەربڕن، بۆیە گرنگیدان بەهەموو فێرخوازان زۆر باشە لەگەڵ ئەوەی کە گرانەو کۆششی مامۆستای دەوێت، لەگەڵ ئەمەشدا وشەی گونجاو و دەستخۆشی بەکارهێنان بۆ جوڵاندنیان و مانەوەیان بەوشیاری لەگەڵ مامۆستادا گرنگە.

-باش گوێگرتن: لەسیفەتی مامۆستای باش گوێگرتنە بەوریاییەوە بۆ ئەو شتانەی کە فێرخواز دەیانڵێت و وەڵام دەداتەوە، هەروەها فێرخوازەکانی دیکەش وا ڕابهێنرێن کە رێزی مافی قسەکردنی هاورێکەیان بگرن و گوێی لێبگرن کە چی دەڵێت.

-هاندانی پۆزەتیف: سروشتی ژیان وەهایە کە سەرکەوتن و سەرنەکەوتنیشی تیایە، بۆیە دەبێت فێرخواز لەسەر ئەوە ڕابهێنرێت کە پاشەکشە نەکات و بێ هیوا نەبێت بەردەوام بێت لەهەوڵەکانی، چونکە هەر مرۆڤە گەیشتۆتە سەر مانگ بۆیە دەتوانێت زاڵ بێت بەسەر هەموو گرفت و کێشەیەکدا. مرۆڤ دەتوانێت کە زۆر لەخەونەکانی بگۆرێت بۆ ڕاستی و واقع، بەڵام هەموو ئەمانە کاتی دەوێت و سەرکەوتنیش خۆراگری و کارکردن دەوێت، هەروەها سەرکەوتن پێویستی بەکارلێکردنی باش هەیە لەگەڵ دەوروبەر و قبوڵکردنی بەرەنگارییەکان.

-روونی درککردن: ئەگەر فێرخواز بەتەواوی نەزانێت بیرلەچی بکاتەوە ئەوا ئەنجامی بیرکردنەوەکانی هەڵە و ئاڵۆز دەبێت، ئەگەر وەك مامۆستا زانیت کە خوێندکارەکان لێت تێناگەن، هەوڵبدە بەشێوەی جیاواز بۆیان ڕوون بکەیتەوە ونموونە بهێنیتەوە و یان وا بکە کە فێرخوازێك لەخۆیان بەزمانی خۆی بۆیان روونبکاتەوە.

-نوێنەرایەتیکردنێکی باش: مامۆستا نموونەیە لەبەردەم فێرخوازەکاندا بۆیە دەبێت باوەری بەهێزی بیرکردنەوە بۆ فێرخوازەکانی بگوێزێتەوە، لەگەڵ گرنگی توێژینەوە و وەك ئەوەی ئەم دەستەواژانە لەناو پۆلدا زۆر بەکاربهێنێت: "با بیر لەم بابەتە بکەینەوە"، «دەپرسم بۆچی؟» «زۆر دڵنیا نین لەم شتە»، «دەی

با بیرۆکــەی دیکە بدۆزینـــەوە بۆ ئەم بابەتە».

-ژینگـــەی ئـــارام: ئەوە شـــتێکی ڕاشـــکاوانەیە کە ژینگەی ئـــارام و دڵنیا و دوور لەهیلاکـــی و بێـــزار کـــردن و خەم و کێشـــە ژینگەیەکی باشـــترە بۆ بیرکردنەوە.

-دەســـتکەوت و پیادەکردنـــی بیرکردنـــەوە لەگرنگترین ئەو هۆکارانەیە کە فێرخواز هانـــدەدات بۆ بیرکردنەوە، چونکـــە کاتێـــك ئێمە فێرخـــواز فێری بیرکردنـــەوە دەکەیـــن ئـــەوا فێـــری پیادەکردنـــی بیرکردنـــەوەی دەکەین، ئەم ڕەفتـــارەش دەبێتە خوویەك لای و خۆشەویست دەبێت کاتێك ئەنجامەکانی ببینێتـــەوە، وەك دەڵێن «هیچ شـــتێك وەك ســـەرکەوتن خۆی هانی سەرکەوتن نادات. کەواتە دەبێـــت بوار بۆ فێرخواز واڵا بکرێت تا تامی سەرکەوتن بچێژێت و بەردەوام بێت لەسەری.

سەرچاوەکان:

1. ملحم،ایدا والکبي، ابراهیم 2006: تعلیم التفکیر للاطفال النظریة و التطبیق. الطبعة الاولی. لبنان. دار الفکر اللبناني.

2. المولی، حمیـد مجید 2009: التفکیر و الحدس. سوریة: دار الینابیع.

3. انجیلا، ئودونیل و الآخرون 2009: علم النفس التربوي. ترجمة: محمد کوردی. ســـوریة. شعاع للنشر و العلوم.

4. الداهـــري، صالح حســـین 2007: علم النفس. عمان. دار الصفاء للنشر.

5. الدیـــدي، عبد الغنـــي 1997: قیاس و تحسین الذکاء عن الطفل. دار الفکر اللبناني.

6. الریماوي، محمد عودة 2008: علم النفس العام. عمان. دار المسیرة للنشر و التوزیع.

7. دي بونو، ادوارد 2001: تعلیم التفکیر. سوریا دمشق. دار الرضا للنشر.

***مامۆستای یاریدەر لەکۆلێژی پەروەردەی چەمچەماڵ بەشی پەروەردە و دەروونناسی**

جەستە پێویستی بەچەورییە

لەجیهانێکـــی نموونەییدا نابێت ڕای دژ بەیەك هەبێت یان ئەنجامی توێژینەوەیەك لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەیەکی دیکەدا دژ بوەستێت، یان ناکۆکی لەسەر هەندێك مەسەلەی سادە هەبێت وەك چەورییەکان، بەڵام جیهانی ئێمە هێشتا لەنموونەیی نزیك نەبۆتەوە، بەڵام ئەمە پاساو نییە ڕێگەت لێ بگرێت تەندروستییەکی باشت هەبێت، چونکە وەڵام و حوکمی یەکلاییکەرەوە نییە.

با لەســـەرەتادا بیرۆکە هەڵەکان ڕاست بکەینەوە و بڵێین چەوری دوژمنمان نییە، بەڵکو لەهەقیقەتدا لەزۆر ڕووەوە پشـــتیوانمانە، چونکـــە زۆرێك لەئەندامەکانی ناوەوەمـــان دادەپۆشـــێت و پارێزگاری لێـــدەکات، هەروەها چینێکی پێســـت پێکدەهێنێـــت وەك جیاکەرەوەیـــەك دژی گۆرانی پلەی گەرمـــی دەوروبەرمان کاردەکات، لەوانەیە باوباپیرانمان لەســـەردەمی سەهۆڵیندا زیاتر لەئێمە گرنگی چەورییان هەڵسەنگاندبێت.

چەوری یەکێکە لەسێ جۆر گەردیلە گەورەکان لەخۆراکماندا، واتە لەگەڵ پرۆتین و کاربۆهیدرات، ســـەرجەم ئەو گەرمۆکانـــەی لەخۆراکەکانماندایە لەم گەردیلە گەورانەدا کۆبوونەتـــەوە، بەڵام چەوری لەهەموویان زیاتـــر وزەی تیادایە، یەك کەوچکی پڕ پرۆتین یان کاربۆهیدرات نزیکەی 60 گەرمۆکەی تیادایە، لەکاتێکدا هەمان بـــڕ لەچەوری دوو ئەوەنـــدەی ئەوان گەرمۆکە دەبەخشـــێت واتە 135 گەرمۆکە، ئەمە وایکردووە چەوری سەرچاوەیەکی گرنگی وزە بێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە بەشێوەیەکی ڕێکوپێك و بێ زیادەڕۆیی ئەم سەرچاوەیە واتە چـــەوری بەکاربێنین، زۆربەمان دەتوانین بۆماوەی 30 بۆ 40 ڕۆژ تەنیا لەســـەر ئـــاو و بێ خواردنی هیچ خۆراکێك بژی، ئەویش زۆر بەســـادەیی دەگەڕێتەوە بۆ بەکارهێنانی ئەو چەورییە هەڵگیراوەی جەستەمان.

ژن و پیاویـــش لەبڕی ئەم چەورییە هەڵگیراوەدا جیـــاوازن، پیاو بڕێکی کەمتری چەوری هەڵگیراو هەیە و دەکاتە 16٪ ی کێشـــی گشـــتی، بەڵام لەژندا زیاترە و نزیکەی 25٪ ی کێشی لەش لەژندا چەورییە.

نزیکـــەی 34٪ی بەهای گەرمۆکەکانمان لەســـووتانی چـــەوری (ڕۆن یان زەیت) وەردەگرین، ئەگـــەر ئامۆژگارییەکانی کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ نەخۆشـــییەکانی دڵ و پەیمانگای نەتەوەیی بۆ شـــێرپەنجە و دامەزراوەکانی دیکەی تەندروســـتی وەربگرین لەگەڵ ڕای کۆمەڵێك لەشارەزایان ئەوا هەموویان ئامۆژگاریمان دەکەن و دەڵێن پێویســـتە ناوەندی ئەو گەرمۆکانەی کە لەڕێی چەورییەوە وەریدەگرین لە30٪ تێپەڕ نەکات.

ئەگەر بڕی زیاتر لەپێویستی جەستەمان بۆ وزە لەکاربۆهیدرات بەکارهێنا ئەوا ئەو بەشەی لەکاربۆهیدرات دەمێنێتەوە و پێویستمان پێی نییە بەتەواوی بۆ چەوری دەگۆڕێت هەروەك ئەو چەورییەی لەخۆراکدایە و جەستەمان هەڵیدەگرێت.

لەوانەیە ئـــەو جیاوازییە کەمە واتە 4٪ زۆر کەم بێـــت و وادەزانین کارێکی باش دەکەین لەســـەر خۆراهێنانمان بۆ تامکردنی چـــەوری، بەڵام بۆ بەدبەختی ئەوە واقیعـــی حاڵەتەکە نییە و، بەڵگەش لەســـەر ئەمە بەرزبوونـــەوەی ژمارەی ئەو کەسانەیە کە کێشییان زیاد دەکات.

تەنۆلکەی بۆزۆن هیگز چییە؟

جوان موحەمەد

زاناکانی کە لەتاودەری تەنۆلکەکانی ئەورووپا و ئەمەریکا کار دەکەن وتیان کە نزیك بوونەتەوە لەوەی تەنۆلکەی بۆزۆن هیگز بناسنەوە، بۆزۆن تەنۆلکەییەکی گریمانەییە، چونکە تا ئێستا نەتوانراوە هەست بەبوونی بکرێت لەڕێی تەکنیکەوە کە بڕوا وایە ڕۆڵی گرنگی هەبووبێت پاش تەقینەوە مەزنەکە لەدروست بوونی گەردوون، توێژەرەوەکانی پڕۆژەی بەیەکدادەری زەبەلاحی هادرۆنەکان لەسویسرا دەڵێن ئەوان لەماوەی 3 مانگی تاقیکردنەوەکانیاندا توانیویانە چاودێری هەموو ئەو تەنۆلکانە بکەن کە دەکەونە نێو چوارچێوەی تێگەیشتنی ئێستامان بۆ فیزیا و نموونەی پێوانەیی. بەڕێوەبەری گشتی ناوەندی ئەورووپی بۆ توێژینەوە ناوکییەکان ڕۆڵف هویر لەوتەیەکیدا کە لەکۆنگرەی نێودەوڵەتی بۆ فیزیای وزە بەرز لەپاریس پێشکەشی کردوە وتی: تاقیکردنەوەکان بەخێرایی بەرەو پێش دەڕۆن و چاوەڕوان دەکرێت بگەینە قۆناغێکی نوێ کە فیزیاییەکی نوێ بێنێتە دنیاوە!

بۆزۆن هیگز ئەو تەنۆلکە سەرەتاییە کە زانا فیزیاییەکان پێشبینی بوونیان کردووە لەچوارچێوەی نموونەی فیزیایی پێوانەیی و وا دادەنرێت لەدوای تەقینەوە مەزنەکە هێزە بنەڕەتییەکان لێك جیابونەتەوە و یەکەم جار هێزی کێشکردن جیابۆتەوە و ئینجا ئەوانی دیکە بەدوایدا، بەپێی ئەوە بڕوا وایە بۆزۆن کە تەنۆلکەیەکی سەرەتایی قورسە بارستایی 200 ئەوەندەی بارستایی پڕۆتۆنە و ئەو بەرپرسیارە لەبارستایی تەنۆلکە سەرەتاییەکانی دیکە وەك ئەلکترۆن و پڕۆتۆن و نیوترۆن، بەڵام ئەو بۆزۆنە گریمانەییە تا ئێستا هەست بەبوونی نەکراوە لەبەر نەبوونی وزەی پێویست لەتاودەرەکانی ئێستادا، بۆیە زاناکان هیوایان زۆر بەبەیەکدادەری زەبەلاحی هادرۆن LHC هەیە کە تیایدا خێرایی پڕۆتۆنەکان بگەیەننە نزیك بەخێرایی ڕووناکی، دوو گورزە پڕۆتۆن بەو خێراییە زۆرە دژبەیەکتر دەجوڵێنرێن تا بەیەکدان لەنێوانیاندا ڕووبدات، ئینجا لێکۆڵینەوە لەئەنجامەکانی ئەو بەریەککەوتنە دەکرێت کە بارودۆخێکی وا دەخوڵقێنێت وەك نموونەیەکی پچووککراوە بۆ تەقینەوە مەزنەکە لێکدانەوەی بۆ دەکرێت، بەڵام هەرچۆنێك بێت ئەو تاقیکردنەوەیە ناتوانێت ئەو ساتە، چرکەی یەکەمی تەقینەوەکە بەبڕی10-35 چرکەمان بۆ دەربخات کە وەك بڕوا وایە بۆزۆنی گریمانەیی لەو ساتەدا دروست بووبێت، بۆ ئەوەش وزەیەك پێویستە بگاتە 5000 ملیار ئەلکترۆن ڤۆڵت.!

لەوانەیە ئەو پێشکەوتنە مەزنە بەڵگەی بوونی تەنۆلکەی بۆزۆن هیگزی لەخۆگرتبێت کە زۆر دەمێکە چاوەڕوانین،

ئینجـــا دۆزینەوەی مـــاددەی تاریك یان ڕەش كە چارەكی گەردوونی لێپێكدێت و تەنیا 5٪ی لێبینراون و 70٪ی گەردوون بریتییـــە لـــەوزەی ڕەش یـــان تاریكی نەبینـــراو! هویر لـــەو كۆنگرەیەدا وتی: ئەم گەردوونە تاریكە و ئومێد دەكەم كە بەیەكدادەری هادرۆن یەكەم تیشك بخاتە ســـەر ئەم گەردوونـــە تاریكە و ئەوەش كاتی دەوێت. بەیەكـــدادەری زەبەلاحی هادرۆن تونێلێكە بەشـــێوەی ئەڵقەیەك و بەدرێژایـــی 27 كم دەبێـــت ، زاناكان لەنێویدا نموونەی پچووكراوەی تەقینەوە مەزنەكە بەســـەر دەكەنـــەوە لەمیانەی بەیەكدادانی تەنۆلكە ســـەرەتاییەكاندا. ئێســـتا بەیەكدادان دەكرێـــت لەنێوان تەنۆلكەكان بەنیوەی ئەو ئاســـتە وزەی لەبەردەســـتدایە كە دەكاتـــە 7 ملیۆن ملیـــۆن ئەلكـــترۆن ڤۆڵت واتـــە 7 تیرا ئەلكـــترۆن ڤۆڵت، وا بڕیـــارە ئەو وزەیە زیـــاد بكرێت بۆ 14 تیرا ئەلكترۆن ڤۆڵت بەهاتنی ساڵی 2013 ئەوەش نزیكە لەو بارودۆخەی كە گەردوونی تێدا بەدیهاتووە پێش 13.7 ملیار ســـاڵ لەمەوبەر. هۆیر دەڵێت «من نازانم ئاخـــۆ بەیەكدادەری زەبەلاحی هـــادرۆن دەتوانێت بەهاتنی ساڵی 2012 دەستكەوت بەدەست بێنێت و ئومێد دەكەم وابێـــت، ئەگەر وانەبوو ئەوا 3 تا 4 ساڵی دیكەی دەوێت».

زانـــاكان لەتـــاودەری تیفاترۆن كە كۆنترینـــە و كەمترین وزەی دەوێت نزیك شـــیكاغۆی ئەمەریكییە، ئـــەو زانایانە لەكۆنگرەكەدا وتویانە ئەوان توانیویانە ئەو چوارچێوەی كە بارســـتایی شیاوی بۆزۆن هیگزی تێدەكەوێت كەم بكەنەوە بەبڕی چـــارەك بـــەوردی 95٪ بەپێی ڕۆیتەرز.

لەگـــەڵ ئەوەشـــدا ئـــەوان ناتوانن بگەنە ناوچەیەكی كەم بارســـتایی وا كە وا دەزانرێت شـــوێنی بۆزۆن هیگز بێت، ئـــەو تەنۆلكەیەی كـــە وزەیەكی واتایی هەیە و زۆربەی زانـــاكان وا بۆی دەچن كە ئەو یارمەتیدەر بووبێت بۆ دروســـت بوونی مادده جیاوازەكان پاش تەقینەوە مەزنەكە و ئەو ســـەرچاوەی بارستاییان بووبێت!

زاناكان كە ئەنجامەكانی ئەو پڕۆژەی تاودەری هادرۆنیان پێشكەشكرد كە دە ملیار دۆلاری تێچوو ئەوان وتیان وا بڕوا دەكەن بۆ یەكەم جار بێت كە چاودێری كواركێكـــی گـــەورە بكـــەن، كواركیش تەنۆلكەیەكی چڕ و كەم تەمەنە و پێشتر نەناسراو بوو لای ئەوان، بەڵام لەئەمەریكا ناســـراو بوو. ئۆلیفەر بۆشمۆلەر گەورە توێـــژەرەوە لەناوەنـــدی ئەورووپـــی بۆ توێژینەوە ناوكییـــەكان دەڵێت: «ئێمە لەئێستا بەدواوە واین لەسەر زەوییەكی نـــوێ و ئـــەوەی ئەنجامـــی دەدەیـــن گەرانەوەمانـــە بـــۆ دواوە و هەرچەندە وزە زیاد بكەیـــن ئەوەندە نزیكتر دەبین لـــەو بارودۆخەی تەقینـــەوە مەزنەكەی تێـــدا ڕوویداوە. وا چـــاوەڕوان دەكرێت كـــە بەیەكدادەری هادرۆنـــی زەبەلاح تا ساڵی2030 لەكاردا بێت، ئێستا گفتوگۆ لەسەر تاقیكردنەوەكانی قۆناغی دووەم دەســـتی پێكردوە و لێكۆڵینەوە لەسەر دوو پڕۆژەی كێبركێ دەكرێت، ئەوانیش بەیەكـــدادەری هێڵی نێـــو دەوڵەتییە و ئـــەوی دیكەیـــان بەیەكـــدادەری هێڵی پەستێوراوە كە ئیتر سەردەمێكی نوێی فیزیای وزە بەرز لەمیانەی بەیەكدادانی تەنۆلكە ســـەرەتاییەكان لەســـەر هێڵی ڕاست بەدرێژی50 كم دەست پێدەكات.

بـــەڵام هۆیـــر دەڵێـــت: «هێشـــتا نەگەیشـــتووینەتە تەكنیكێكـــی وا بـــۆ بەیەكـــدادەری هێڵـــی و پەســـتێوراو و وردەكاری هـــەر پڕۆژەیەكی داهاتوویی پشت دەبەستێت بەوەی كە بەیەكدادەری هادرۆن بەدەســـتی دێنێت لەچەند ساڵی داهاتـــوودا». و تا ئێســـتا شـــوێنی ئەو بەیەكدادەرانـــە دیاری نەكـــراوە و ئەوە بەندە بـــەوەی كە ئاخـــۆ كام دەوڵەت دەیەوێت ئەو پڕۆژانە لەسەر زەوی ئەوان بونیات بنرێت تا زۆربـــەی تێچووەكەی بدەن كە لە دە ملیار دۆلار زیاترە.

بە یەكدادانی كلكدارێك بەهەســـارەی نبتۆن

لەلای خۆیانـــەوە زانا ئەورووپییەكان لێكۆڵینەوە لەســـەر زەپۆشی هەسارەی نپتۆن دەكـــەن، ئەوان گەیشـــتوونەتە ئەوەی كـــە 200 ســـاڵ پێش ئێســـتا كلكدارێك خۆی داوە بەو هەســـارەیەدا، زاناكان شیكردنەوەیەكیان بۆ پێكهاتەی ئەو هەسارەیە كرد بەهۆی ئەو داتایانەی دەستیان كەوتبوو لەتەلسكۆبی هێرشل-ی ئەورووپییـــەوە كە بـــەدەوری زەوی دەخولێتـــەوە، و بۆیان دەركەوتووە كە بڕێكی زۆر لەیەكەم ئۆكســـیدی كاربۆنی تێدایـــە ئـــەوەش بەڵگەیە بـــۆ ئەگەری بەركەوتنی كلكدارێك بەو هەسارەیە.

سایتی لەلێكۆڵینەوەیەكی هاوشێوەدا كاریگەری كلكدارەكانی لەسەر هەسارەی موشـــتەری و زوحەل دەرخســـتبوو كە لەوەوە دەیانزانی ئاسەواری بەركەوتنی ئـــەو كلكدارانـــە بەهەســـارەكاندا چۆن دەبێـــت. كلكـــدارەكان بەوە پێناســـە دەكرێن كە گۆی سەهۆڵین و كاردەكەنە سەر زەپۆشی هەسارە گازییە گەورەكانی وەك موشتەری و نبتۆن.

لەلایەكی دیكەوە زانا گەردوونییەكان ئەستێرەیەكییان دۆزیوەتەوە كە پلەی درەوشانەوەی سەر ڕووەكەی دە ملیۆن جـــار ئەوەندەی درەوشـــاوەیی ســـەر ڕووی خۆرە! جگە لەوە بارستاییەكەی بـــە265 ئەوەندەی بارســـتایی هەموو

ئەو ئەستێرانەیە کە لەدەوروبەریدان بەپێی توێژەرەوە بەریتانییەکان کە پرۆفیسۆر بۆڵ کروزەر لەزانکۆی شیفڵید-ی بەریتانی سەرپەرشتییان دەکات، ئەو ئەستێرەیە کە ناوی R 1356A1 -ی لێنراوە بەبڕی دە ملیار جاری خۆر لەزەوییەوە دوورە و لەشەودا دەرناکەوێت! ئەو ئەستێرە زەبەلاحە بەهۆی تەلسکۆبی ئەورووپی کە لەتشیلیە دۆزراوەتەوە بەپێی ئاژانسی ئەڵمانی. شایانی باسە کە تیۆری گەردوونی پشت پێبەستراو ئەوە ڕەت دەکاتەوە، چونکە بەپێی ئەو تیۆریە سنوری ڕێگەپێدراو بۆ بارستایی ئەستێرەیەك 150 ئەوەندەی بارستایی خۆرە کە ئەستێرەیەکی جێگیری پێبگات.

ژمارەی هەسارەکان

کەشتی فەزایی ئەمەریکی کپلەر ئەوەی درکاند کە لەوانەیە ژمارەی هەسارە دۆزراوەکانی دەرەوەی کۆمەڵەی خۆر دوو ئەوندەی هەسارە زانراوەکانی ئێستا بێت، بەپێی ئەو کەشتیەی سەر بەناسای ئەمەریکی ژمارەی ئەو هەسارانە دەگاتە 1000 هەسارە کە تا ئێستا نزیکەی400 هەسارەیان زانراون.

ئەو زانیارییانە لەمیانەی گەشتێکی رووپێوی تەلسکۆبی کەشتییەکەوە بەدەست هاتووە بۆ 156 هەزار ئەستێرە لەبەهاری 2009 دا.

هەروەها بەپێی تێڕوانینە گەردوونییەکان کونێکی ڕەشی پچووك بڵقە گازێکی گەرمی گەورەی ناردووە بۆ دووری هەزاران ساڵی رووناکی، زاناکان سەرسوڕماو بوون لەبڕی ئەو وزەیەی کە لەو کونە ڕەشەوە دەرچووە، زاناکان دەڵێن کاتێك کونێکی ڕەش تەنێك هەڵدەلوشێت بڕێکی زۆر وزە دەنێرێت بەشێوەی تیشك بەتایبەتی تیشکی ئێکس و بەپێی دۆزینەوە نوێیەکان بڕی ئەو وزەیەی لەکونە ڕەشەکانەوە دەردەچێت زۆر لەوە زیاترە کە چاوەڕوان دەکرا هاوڕێ لەگەڵ تەنۆلکەی زۆر خێرا.

لەلایەکی دیکەوە ستیفان کراوس لەزانکۆی میشیگنی ئەمەریکی ڕوونی کردەوە کە بەڵگەیان بەدەستەوەیە لەسەر بوونی پەپکەیەکی گەورە لەتۆز بەقەبارەی کۆمەڵەی خۆر کە دەوری ئەستێرەیەکی تازە لەدایکبووی چڕی داوە، و زیاتری وت ئەو ئەستێرە گەورانە ماوەی 20 ساڵە مشتومڕی لە سەر دەکرێت.

پرسیاری گرنگ ئەوەیە ئاخۆ ئەو ئەستێرە زەبەلاحانە لەئەنجامی کۆبوونەوەی تۆز و گازی گەردوونییەوە بەدەوری خەپلەکەیدا یان یەکگرتنی چەند ئەستێرەیەکی پچووکەوە دروست بوون ئا بەو جۆرە سەرسوڕهێنەوە لەخۆر گەورەترن؟!

میوزیکی خۆر

زاناکان لەزانکۆی شیفلدی بەریتانی توانییان دەستکەوتێکی دەگمەن بەدەست بێنن، بریتییە لەگۆڕینی جوڵەی چینەکانی خۆر بۆ میوزیك و دەرکردنی لەگرتەیەکی کورتدا کە هاوشێوەی نییە لەنێو دەنگی هەموو گۆانییێژ و میوزیکەکانی جیهاندا، وا هەست دەکەیت گوێت لەدەنگی ئەو گەردوونەیە کە دەوری داوین! بەپێی cnn زاناکان دەڵێن ئەو کڵپە ئاگرینەی لەسەر ڕووی خۆر دەیبینین تەنیا بەرگی دەرەوەی خۆر دەنوێننێت چینەکانی ناوەوەی کە بەئەکلیلی خۆر دەناسرێت چالاکی زۆر گەورەیان تێدا ڕوودەدات کە بریتییە لەجوڵەی گەورە و فراوانی پلازما کە دەبێتە هۆی دروست بوونی خۆرە بای بەهێز بەهەمان ئەو شێوازەی کە شەپۆلە دەریاییەکان دروست دەبن.

ئەڵقە ئەکلیلیەکانی خۆر درێژ دەبنەوە و دەجوڵێن لەژێر بەرگی دەرەوەی خۆر، لەجوڵەکانیاندا لەرینەوە دەبێت بەباری درێژی و پانی هەروەك نۆتەکانی میوزیك، زاناکان تۆماری جوڵەی ئەو ئەڵقانەی ئەکلیلی خۆریان تۆمار کردووە ئینجا لەرێی بەرنامەیەکی کۆمپیوتەرییەوە ئەو جوڵە بەلەرانە دەگۆردرێن بۆ نۆتەی میوزیکی کە مرۆڤ بیانبیستێت! ئەو تۆمارەی دەنگی جوڵەی خۆر لەسەر یوتیوب بار کراوە، و ئەو شیکردنەوەیەی جوڵەی خۆر گرنگی و بایەخی زۆری دەبێت لەبواری لێکۆڵینەوە خۆرییەکاندا و تێگەیشتنی زیاتر لەهاوکێشە فیزیاییەکانی تایبەت بەخۆر و، و دانانی سستمێك بۆ پێشبینی کردنی دوور لەخۆرەبا و دیاردەکانی دیکەی تایبەت بەخۆر. چونکە ئەو پێشبینیکردنە کاریگەری باشی دەبێت لەسەر پاراستنی گەیاندنە تەلی و بێتەلییەکان لەسەر زەوی، چونکە دیاردەی خۆرەبا و دیاردەکانی دیکەی سەر ڕووی خۆر کاریگەری خراپیان دەبێت لەسەر گەیاندنە تەلی و بێتەلییەکان و سەرچاوەکانی وزە لەسەر زەوی بەتایبەتی وزەی کارەبا.

سەرچاوەکان:

www.annabaa.org

http://www.mirror.co.uk/news

7bna.co

http://ar.wikipedia.org/wiki

هەوکردنی سییە شانە

د.هادی محەمەد

هەوکردنی سییە شانەی بەدەست هاتووی نەخۆشخانە، تۆبەیەکی نوێی هەوکردنی سییە شانەیە، لانی کەم پاش دوورۆژ لەداخڵ بوون لەنەخۆشخانە روودەدات، ئەمجۆرەش چەند شێوەیەك دەگرێتەخۆی: هەوکردنی سییە شانەی پاش نەشتەرگەری، هەندێك شێوەی تایبەتی هەوکردنی سییەشانە بەهۆی هەڵمژینی ناوەڕۆکی گەدەوە لەکاتی رشانەوەدا، هەروەها لەو نەخۆشانەدا کە نەخۆشی درێژخایەنی سییان هەیە، ئەوانەی کەوتووی ناوجێگان یان هەواگۆرکێی یارمەتیدراویان هەیە.

هۆکارەکانی

* دابەزینی ئاستی بەرگری لەش لەدژی بەکتریا، لەم بارانەدا: کەمبوونەوەی بەرگرییەکانی لەش (وەك بەکارهێنانی دەرمانی کۆرتیکۆستیرۆید، شەکرە، شێرپەنجە)، کەمبوونەوەی پەرچەکرداری کۆکە (بۆنمونە پاش – نەشتەرگەری)، تێکچوونی توانا پاککەرەوەکەی کوڵکەکانی کۆئەندامی هەناسە، شەلەل بوونی دەنگە ژێیەکان یان ماسولکەکانی قووتدان.

*هەڵمژینی دەردراوەکانی قورگ و لووت یان گەدە، لەم بارانەدا: نەجوڵان یان دابەزینی ئاستی هۆش، رشانەوە، بەقورسی قوتدان، گەڕانەوەی توندی ترشەڵۆکی گەدە، ئەکەلەیزیا توندبوونی ماسولکەکانی بەشی خوارەوەی سورێنچك)، دانانی سۆندەی لووت - گەدە.

* کاتێك بەکتریا دەچێتە بەشی خوارەوەی کۆئەندامی هەناسە، لەم بارانەدا: دانانی سۆندە بۆ ناو بۆری هەوا یان کونکردنە بۆری هەوا بۆ ئاسانکردنی کرداری هەناسەدان، بەکارهێنانی ئامێرەکانی پیس بوون بەبەکتریا وەك ئامێرەکانی هەواگۆرکێ بەهەڵمکەرەکان و بۆری هەوا بینەکان، هەوکردنی گیرفانە هەوایپە هەوکردنی ددانەکان.

* بەکتریاوی بوونی خوێن Bacteraemia: ژەهراوی بوونی بەکتریاییانەی شانەکانی ورگ، هەوکردنی شوێن کانوێلای دەماری، کڵووە خوێنی هەوکردووی بڵاوبۆوە.

بەتایبەتی پیرەکان مەترسی تووشبوونیان زیاترە و بەرێژەی (2-5٪)ی هەموو کەسە داخڵ بووەکان دووچاری نەخۆشییەکە دەبن.

گرنگترین جیاوازی لەنێوان هەوکردنی سییەشانەی بەدەست هاتووی نەخۆشانە و بەدەست هاتووی کۆمەڵ لەجۆری ئەو میکرۆبانەدایە کە نەخۆشییەکە دروست دەکەن. زۆرینەی هەوکردنی سییەشانەی بەدەستهاتووی نەخۆشخانە لەلایەن بەکتریای گرام نێگەتیڤەوە دروست دەبن، هەروەها میکرۆبە ناهەواییەکانیش زیاتر ئەمجۆرە هەوکردنە دروست دەکەن، ئەم میکرۆبانە بەرێژەیەکی زۆر قورگ و لووتی ئەو نەخۆشانە داگیر دەکەن کە لەنەخۆشخانەدا داخڵ بوون و کۆئەندامی بەرگرییان لاوازە و نەخۆشی پەککەوتوو یان کەم هۆش کە نەتوانێت سەرەبەشی رێڕەوی هەواو دەدراوەکانی کۆئەندامی هەناسە پاکبکاتەوە.

نیشانەکانی

نیشانەکان و لێنۆرینەکانی هەمان نیشانە و لێنۆرینەکانی هەوکردنی سییەشانەی بەدەستهاتووی ناوکۆمەڵن.

لەو نەخۆشانەی کە پیر یان پەککەوتەی ناو جێگاکان و دووچاری هەوکردنەسییەشانەی بۆری هەواکان دەبن، نیشانەکانی هەوی بۆرییە هەوایە ناکاویان تیادا دەردەکەوێت وەك کۆکەی وشکی بێزارکەر، سنگ ئێشەو سنگ

توندی و خیزەخیزو، پاش 2-3 ڕۆژ کۆکە تەڕ دەبێت و زیاددەکات و بەڵغەمەکەش کێماوی دەبێت و تای لێدێت، پاشانیش هەناسەتوندی و شین بوونەوەی لێوو سەری زمانی لەگەڵدابێت. بەپشکنینی بیستۆکی ڕەنگە نەخۆشەکە خرەخرو خیزەخیزی هەبێت. بەپشکنینی خوێن، هاوتا خانەکانی خڕۆکە سپییەکان زیاددەکات و وێنە تیشکی سنگیش پەڵەی سپی لەهەردوو سییەکاندا دەردەخات بەتایبەتی لەبەشەکانی خوارەوەی سی.

چارەسەر

دەبێت دژە بەکتریایی پێویست بۆ بەکتریای گرام نێگەتیڤەکان بەکاربێت ئەوانیش بریتین لەنەوەی سێیەمی سیفالۆسپۆرینەکان وەک سیفۆتاکسیم، لەگەڵ ئەمینۆگلایکۆسایدێک وەک جێنتامایسین)، میرۆپێنیم Meropenem، بێتالاکتەمێکی تاک بازنە B-lactam وەک ئەزتریۆنەم لەگەڵ فلوکلۆکساسیلین. هەوکردنە سییەشانەی هەڵمژین (دروست دەبێت لەئەنجامی هەڵمژینی دەردراوەکانی لووت و قورگ یان ناوەڕۆکی گەدەوە بۆناوسییەکان)، دەکرێت چارەسەر بکرێت، بەبەکارهێنانی کۆئەمۆکسیکلاف و مێترۆنیدازۆڵ، لەڕێی دەمارەوە.

- چارەسەری سروشتی زۆر گرنگە لەپیرەکان و پەککەوتەکاندا، چارەسەری ئۆکسجینی پێویست و وەرگرتنی شلەی پێویست و چاودێریکردن زۆر پێویستن. ڕێژەی مردن لەهەوکردنی سییەشانەی بەدەستهاتووی ناو نەخۆشخانەکان بەرزە (نزیکەی 30٪).

هەوکردنی سییەشانەی هەڵمژراو و کێمی هەروەها دومەڵی سی، لەم جۆرە هەوکردنەدا، تێکشکاندنێکی زۆری شانەکانی سی بەهۆی هەوکردنەوە ڕوودەدات و سیکڵدنۆچکە هەواییەکان لەبری هەوا پڕ دەبن لەشلە.

دروستبوونی وردیلە دوومەڵ نیشانەیەکی تایبەتمەندی شانەزانییانەی هەوکردنی سییە شانەی کێمییە، بەڵام کاتێك دەڵێین دوومەڵی سی مەبەستمان لەگرێیەکە کە بڕێکی زۆر کێمی تێدایە یان مەبەستمان لەچاڵێکە کە بەشانەی هەوکردووی درێژخایەن ناوپۆشکرابێت و لەمیشەوە بەهۆی تەقینییەوە کێم بێتەدەرەوە بۆناو بۆری هەوا.

زۆرجاران، هەوکردنی سییەشانەی کێمی و دوومەڵی سی دروست دەبێت لەئەنجامی هەڵمژینی ماددەیەکی هەوکردوو کاتی نەشتەرگەری لووت، دەم یان قورگ لەژێر بێهۆشی گشتیدا، یان هەڵمژینی ماددەی ڕشاوە لەکاتی بێهۆشی (بەنجی) گشتیدا، یان کاتێك نەخۆشەکە خۆی بێ هۆشە. هۆکاری دیکە کە مەترسی هەوکردنی سییەشانەی هەڵمژین زیاددەکەن بریتین لە: شەلەلی دەنگە ژێکان یان ماسولکەکانی قووتدان، ئەکەلەیزیا (واتە کرژەماسولکەی بەشی خوارەوەی سورێنچك)، دڵەکزێ و سووتانەوەی سورێنچك و مەی خۆر.

هەڵمژینی ترشەڵۆکی گەدە بۆناو سییەکان دەشێت هەوکردنێکی توندی خوێنین دروست بکات و زۆرجاریش کۆنیشانەی گرفتە هەناسەیی ناکاوی ARDS ی بەدوادا دێت. هەروەها بەکارهێنەرانی دەرمانە هۆشبەرە دەمارییەکان مەترسی تووشبوونیان بەدوومەڵی سی هەیە بەهۆی بڵاوبوونەوەی لەڕێگەی خوێنەوە دەگاتە سییەکان ، زۆرجاریش «هەوی ناوەدڵە» زمانەی سی و زمانەی سیانی لای ڕاستی لەگەڵدایە.

دەشێت هەوکردنی سییەشانەی کێمی و دوومەڵی سی لەسییە شانەیەکی پێشتر تەندروستدا دروست ببێت بەهۆی هەوکردن بەبەکتریای هێشووشێوەی یان بەکتریای کلبسێلا نیمۆنیا.

هەروەها هەوکردنی بەکتریایی سییەشانەی مردوو infact یان پلێکی پوکاوە دەشێت ببێتەهۆی سییەشانەی کێمی یان دوومەڵی سی.

-نیشانەکانی

کۆکەی تەڕوبڕێکی زۆر بەڵغەم کە هەندێجار بۆگەن و خوێناوییە، ئازاری پەردەپۆشەری باوە، ئەگەر دوومەڵەکە بتەقێت بۆناو بۆری هەوایەك، ئەوا دەرهاویشتنێکی ناکاوی بڕێکی زۆری بەڵغەمی بۆگەن ڕوودەدات، تایەکی بەرز، لەش داهێزرانێکی زۆر، لەوانەیە سەرەپەنجەخڕی clubbing بەخێرایی دروست ببێت (پاش 14-10 ڕۆژ)، بەپشکنینی سنگ، گوێبیستی خرەخر دەبیت، خشەی پەردەپۆشەری سی pleural rub باوە، ئەگەر نەخۆشییەکە باش چارەسەر نەکرێت، تەندروستی گشتی نەخۆشەکە بەخێرایی بەرەوخراپبوون دەچێت و کێشی لەشی بەشێوەیەکی بەرچاو دادەبەزێت.

نیشانە تیشکییەکانی

بەگرتنی وێنەیەکی تیشکی سنگ، پەڵەی سپی بەشی یان پلی هاوشێوە هاوکات لەگەڵ کۆبوونەوەی ئاو لەسیکڵدانۆچکە هەواییەکان یان پوکانەوە دەبینرێت. ئەگەر دومەڵێکی گەورە هەبێت، ئەوا پەڵەیەکی سپی چڕی گەورە دەبینرێت کە ڕەنگە دواتر ببێتە چاڵ و ئاستێك شلەی تیادا کۆببێتەوە.

چارەسەر

لەزۆربەی نەخۆشەکاندا بەکارهێنانی دژە زیندەگی ئەمۆکسیلین کاریگەرە و کاری خۆی دەکات، ئەگەریش هەوکردنی بەکتریایی ناهەوایی گومانی لێکرا، ئەوا دەرمانی مێترۆنیدازۆڵ بۆی زیاددەکرێت (بۆنموونە ئەگەر بۆنی بەڵغەمەکەی ناخۆش بێت. ئەم چارەسەرانە لەڕێی دەمەوە بەکاردێت. پاشانیش بەگوێرەی ئەنجامی پشکنینی وردە زیندەییانەی

بەڵغەمەکە بەگۆڕان لەچارەسەرەکەدا دەکرێت. لەهەندێك نەخۆشدا کە دوومەڵی سییان هەیە چارەسەرەکە لەوانەیە 4-6 هەفتە پێویست بێت و بوونی هەر گرێیەکی ڕێگر لەبۆرییە هەواییەکاندا پێویستە لابرێت. چارەسەری سروشتی بایەخێکی ئێجگار زۆری هەیە بەتایبەتی کاتێك دوومەڵی چاڵگەورە دروست بوو بێت. زۆرینەی نەخۆشەکان بەچارەسەرەکە باش دەبن و چاك دەبنەوە، هەرچەندە بەریشاڵ بوون و بۆرییە هەوا فراوانبووە نەخۆشی بەشێکن لەماکە باوەکانی، بەڵام بەدەگمەن پەککەوتەیی لەنەخۆشەکەدا دروست دەکەن. ئەو دوومەڵانەی بەچارەسەری دەرمانی چاك نابنەوە، پێویستی بەنەشتەرگەریی هەیە.

هەوکردنی سییەشانە لەنەخۆشی کەم بەرگریدا

هەوکردنی سی لەو نەخۆشانەدا باوە کە دەرمانە بەرگرییە کپکەرەکان وەردەگرن و لەوانەشدا نەخۆشییەکانیان کاردەکاتەسەر میکانیزمەکانی بەرگری لەش وکێشەی بۆ دروست دەکات بۆنموونە شێرپەنجەی خوێن، ئەو میکرۆبانەی کە توندێتی پەلاماردانیان کەمە یان توانای دروستکردنی نەخۆشییان نییە لەکەسێکی ئاساییدا، بەڵام لەکاتی کەمبوونەوەی بەرگری لەشدا، ئەم میکرۆبانە دەبنە فرسەتهێن و هەوکردن لەنەخۆشەکەدا دروست دەکەن.

نیشانەکانی

بەزۆری نەخۆشەکە تا و کۆکە و هەناسەتوندی و پەڵەی سپی لەسەر تیشکی سنگ دەبێت. بەمشێوەیە نیشانەکان هێواشتر دەست پێدەکەن کاتێك میکرۆبەکە «فرسەتهێن بێت. بۆنموونە Pneumocystis jirovecii، لەم بارانەدا، نیشانەکانی وەك کۆکە و هەناسە توندی لەوانەیە چەندان ڕۆژ یان هەفتە پێش نیشانە گشتییەکان (وەك تاو کێش دابەزین) و نیشانە تیشکییەکان دەربکەون.

ناسینەوەی نەخۆشییەکە

ناسینەوە سەرەتاییەکەی بەهەمان شێوەی جۆرەکانی دیکەی هەوکردنی سییەشانەیە. پشکنینی بەڵغەم ئەنجام دەدرێت و ئەگەریش نەخۆشەکە لەباربوو بۆ بۆری هەوابین، ئەوا شۆراوەی ناوبۆری هەواو سیکڵدانۆچکە هەواییەکان یان نموونە شانەی سییەکان بۆنەخۆشەکە ئەنجام دەدرێت.

چارەسەر

لەسەرەتادا پێویستە بەدژە زیندەگییەکی گشتگیر (فرە—مەودا broad spectrum –) دەست پێبکەین تاوەکو ئەنجامی پشکنینەکان ئامادەدەبن، ئەوکاتە دژە-زیندەگییەکە بەگوێرەی ئەنجامەکە و وەڵامی کرداری نەخۆشەکە بۆ چارەسەرەکە دیاری دەکرێت.

سارس Sars

لەکۆتایی ساڵی 2002 دا لەناوچەی گوانگدۆنگ لەچین، زنجیرەیەك باری نەخۆشی سارس تۆمارکرا، پاشانیش بڵاوبوونەوەیەکی نێودەوڵەتی بەخۆیەوە بینی. نەخۆشییەکە جیادەکرێتەوە بەبوونی تایەکی بەرز (38پلەی سیلیزی)، لەش داهێزران، ماسولکە ئێشە و پاشانیش کۆکەیەکی وشك و هەناسە توندی. مێژووی گەشتکردن لەماوەی دەرۆژی دەرکەوتنی نیشانەکان بۆناوچەیەك گومان بکرێت یان سەلمێنرابێت کە نەخۆشییەکە هەیە یان بەرکەوتنی نزیك لەماوەی دە ڕۆژی دەرکەوتنی نیشانەکاندا لەگەڵ کەسێکدا کە گومانی نەخۆشییەکەی لێبکرێت.

وێنە تیشکی سنگ بەزۆری هەوکردنە سییە شانە دەردەخات. چارەسەری سارس تائێستا یەکلایی نییە و بەشێوەیەکی سەرەکی چارەسەرەکە پشتیوانییە وەك هەناسەدانی میکانیکی ڕۆڵی دژە-بەکتریایی و دژە ڤایرۆسی هێشتا لەژێر توێژینەوەدایە.

دیوەکەی دیکەی خۆر

ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی ناسا توانی یەکەمین وێنەکانی ئەودیوی خۆر بەدەست بێنێت، واتە ئەو ڕووەی کە پشتی لەزەوییە، لەگۆڕانکارییەکدا کە لەوانەیە گرنگی زۆری هەبێت لەپێشبینی کردنی ڕوودانی گێژەڵوکە خۆرییەکان پێش ڕوودانیان و هاتنیان بەرەو زەوی، خۆر بریتییە لەگۆیەکی گڕگرتوو و چالاك، بەردەوام کارلێکی تێدا ڕوودەدات و لەئەنجامدا بڕی زۆر لەگڕو تیشك بەشێوەی پرژە و گۆی پچووك لێوەی دەردەچێت بەرەو هەسارەکان کە ئەگەر بگەنە سەر زەوی ئەوا زیانی زۆر دەدەن لەتۆڕەکانی گەیاندن و ئامێرە ئەلکترۆنییە زۆر پێشکەوتووەکان. هەروەها زیان دەدات لەگەشتە فەزاییەکان بەتایبەتی گەشتیارە فەزاییەکان کە لەوانەیە تووشی ژەهری تیشکیان بکات. لەبەرئەوەی خۆر گۆیەکی گەورەیە و بە 12 ڕۆژ جارێك بەدەوری خۆیدا دەخولێتەوە بۆیە زۆر زەحمەتە زاناکان بزانن کەی ئەو گێژەڵوکە خۆرییانە ڕوودەدات و کاری پێویست دەکەن بۆ کەم کردنەوەی زیانەکانی، ئەوەش گرنگی ئەو بینینەی پشتەوەی خۆر دەردەخات بۆ زاناکان .

ناسا لەساڵی 2006 دا هەردوو کەشتی ستریۆ نارد کە هەمان مەبەستیان هەبوو ئەویش وێنەگرتنی پشتەوەی خۆر بوو بەمەبەستی پێشبینی کردن لەو چالاکییە خۆریانە کە لەسەر خۆر ڕوودەدەن.

فیلمی 2012:
وانەیەکی گرنگی زەویناسی بۆ خوێندکاران

د.ئیبراهیم محەمەد جەزا*

فیلمــی 2012 یەکێکــە لەفیلمــە زانســتییە کۆمەڵایەتییەکان کە ساڵی 2009 بەرهەمهاتــووە. ئــەم فیلمــە لەدەرهێنانی ڕۆڵاند ئیمێرچ و لەنواندنی جۆن کوســاك و ئەماندا پیت وســاندی نیوتن وئۆلیڤەر پلات و چەندین ئەکتەری بەناوبانگــی دیکەیــە و بەرهەمهێنانی کۆمپانیــای مارك گۆردنــی ئەمریکییە. ئەم فیلمە قسەوباســێکی زۆری لەسەر کــراوە لەمیدیاکانەوە کــە ئایا کۆتایی مرۆڤایەتی لە 2012 دا ڕاست دەبێت یان نا؟ ئەمەش پشت ئەســتوور بەهەندێك بیروباوەڕ و کلتــووری مایا بیرۆکەکەی وەرگیراوە. هەرچەنــدە فیلمەکە خۆی لەئەنجامــدا کۆتایی نەهێنــاوە بەگۆی زەوی و بەمرۆڤایەتــی بەڵکو کۆمەڵێکی باش لەئادەمیزادەکان و گیانەوەرانیش لەچەند کەشــتییەکی تایبەتدا پارێزران و گوێزرانەوە بــۆ ناوچەیەکی ئارام، کە لەوێوە بێگومــان ژیان بەردەوام دەبێت (بیرۆکەی کەشتییەکەی نوح پێغەمبەر).

ئــەوەی کە لێــرەدا مەبەســتمە و دەمەوێت سەرنجی خوێنەری بۆ ڕابکێشم (بەتایبەتی مامۆستایان و خوێندکاران) ئەوەیە کە ســەرتاپای فیلمەکە پشت دەبەســتێت بــەڕووداو و کارەســاتە زەویناســییەکانی وەك بومەلــەرزەو گڕکان و خــزان وداڕوخان و کەرتبوونی کەڤــرەکان و هەڵچوونــی دەریــا و دروستبوونی شەپۆلە دەریاییە گەورەکان (تسونامی) و هەڵگەڕانەوەی جەمسەرە موگناتیسییەکانی زەوی و نەمانی دەریا و بەرزبوونەوەی شاخەکان.

ئەمانە گشتییان دیاردەی جیۆلۆجیین و بەدرێژای تەمەنی گۆی زەوی هەبوون و ئێستاش بەردەوامن، بەڵام بەهێواشی و لەسەرخۆ، هەرچەندە هەندێکیان وەك بومەلــەرزە کتوپڕەو ئەنجامەکانیشــی بەڕوونــی دەبینرێــت و لەهەندێجــاردا کارەســات وماڵوێرانی لێدەکەوێتەوە. دەتوانــین زۆر قســەوباس دەربــارەی دیاردە و ڕووداوە جیۆلۆجییەکان بکەین و دەیەها نموونەی ڕاست و دروست ڕیزبەند بکەین، بەڵام ئەوە لەبابەتی ســەرەکی باسەکەمان دووردەخاتەوە بۆیە دەکرێت بەکورتی ئامــاژە بەچەنــد ڕووداوێکی تازەبدەیــن کــە خوێنــەران بۆخۆیان لەوانەیە لەسەر شاشــەی تیڤییەکان و لەسەر ماڵپەڕەکان بینیبێتییان.

باشــترین و تازەترین نموونە لەسەر ئەم کــردارە زەویناســییانە یەکەمیان تســونامییەکەی ســاڵی 2004 بوو کە بــووە تیاچوونــی نزیکــەی 220000 ئادەمیزاد لەســەر ڕووی ئــەم زەوییە (بۆزانیاری زیاتر بڕوانەســەرچاوەی 1). دووەمیان گڕکانەکەی ئایســلاند بوو کە دیاردەیەکی سروشــتی کــەم وێنە بوو(بۆزانیاری زیاتر بڕوانەســەرچاوەی 2) و سێیەمیان بومەلەرزەکەی یابان بوو کە لەڕۆژی هەینی 2011-3-11 لەزەریای هێمن ڕوویداو بووە هۆی دروســتبوونی تسونامی، کە کارەسات و ماڵوێرانییەکی لێکەوتــەوە ئەو وڵاتە لــەدوای جەنگی دووەمی جیهانییەوە نەیدیبوو(بۆزانیاری زیاتر سەیری سەرچاوەی 3 بکە).

ئەم دیاردانە لەوانەی زەویناســیدا لەقوتابخانەکانــدا(پۆلەکانــی حەوتەم و هەشــتەم و نۆیەمــی بنەڕەتی) یان لەزانکۆدا (بەشی زەویناسی یان کۆلێژی ئەندازیــاری) بێــت دەخوێندرێــت و شیکردنەوە و لێکدانەوەیان بۆ دەکرێت و هۆکارەکانــی دروســت بوونیان ڕوون دەکرێنەوە.

لێرەدا لەوانەیە بینەری فیلمی 2012 بڕوا نەکات کاتێك ئەو پارچە بەردە گەورانە (پلێتەکان) کە دەجووڵێن ئەوا ئاستی ئاوی زەریــاکان هێندە بەرزدەبێتەوە و گڕکان دروســت دەبێت و دەریاچەکان ون دەبن. بەڵێ ئەمە ڕاستەو زانستییانە حیسابی بۆکراوە، ئەو پلێتە کەڤرییانەی کــە دەجووڵێــن ئەســتوورییەکانیان نزیکەی 100کم دەبێت، بیهێنەرە پێش چاوت ئەســتووری ئەو کەڤرانە لێرەوە(شــاری ســلێمانی) بۆ شــاری کەرکوك دەبێت، ئەگەر ئەم ئەستوورییە گەورەیە سەربکەوێت و بیدات بەپلێتێکی دیکەی بەنزیکی هەمان ئەستووری خۆیدا، ئەوا

ئاوی ناو دەریـاکان دەبێت چەند مەتر بەرزبێتــەوە؟ بێگومــان وەك فیلمەکە ئامــاژەی پێــدەدا نزیکــەی 1500 م شــەپۆلەکانی تسونامی بەرزدەبنەوە و ئەمەکاریگەری هەیە لەســەر داپۆشینی سەدان هەزار کیلۆمەتر دووجا لەوشکانی، بۆ زانیاریت ئەو تســونامییەی کە ساڵی 2004 ڕوویداو نزیکەی 220هەزار مرۆڤی لەناوبــرد تەنیا بــەرزی شــەپۆلەکان گەشتبووە 15م یان کەمێك زیاتر.

بەگوێــرەی فیلمــی 2012 و بەرزی شــەپۆلەکانی تسونامی، کە لەئەنجامی ڕوودانی جووڵەی سەر ئەو لێکترازاوانەدا دروســت بــووە و دەبێتــە هــۆکاری لەناوچوونی شــاخەکان و لەشــوێنێکی دیکە پلێتــەکان نزیك دەبنەوە، نزیکەی 1500م بێــت ئــەوا ئــەو کاولکاری و کارەساتە زۆر ئاساییە ڕوودانی (بەهیوای ئەوەی کە ئەوە ڕوونەدات).

کەرتبوونــی کیشــوەرەکان و دروســتبوونی دەریای تازە لەوتارێکی پێشوودا باســم کردووە ئەگەر خوێنەر بگەڕێتەوە بۆی زانیاری باشی دەربارەی جووڵەی پلێتەکان و ژمارە و نەخشــەی ئــەو پلێتانــەی گــۆی زەوی دەســت دەکەوێت (4, 5)، چونکە لێرەدا ناکرێت دووبارەی بکەمەوە.

بــەبــڕوای مــن فیلمــی 2012 لەڕوانگــەی فێرکارییــەوە دەڵێــم، کــە پێویســتە زۆر لەمامۆســتایان و خوێندکارانی زانکۆ و تەنانەت قوتابیانی قوتابخانەکانیــش ببینن و دیاردەکانی وەك بومەلــەرزە و گــڕکان و دارمانــی شــاخەکان و هەڵگەڕانەوەی جەمسەرە موگناتیســییەکان بەڕوونی ببینن(6) . ڕاســتە هەمووی دەستکردە و بەڕێگەی کاری کۆمپیوتەرییــەوە کــراوە، بەڵام لەئاســتێکی زۆر بەرزدان و بۆ تێگەشتن لەو دیاردانە کاریگەرییەکی پۆزەتیڤانەی گەورەی دەبێت لەسەر خوێندکار.

بێگومان ئەمە لەلایەنە زانستییەکەوە، بەبارێکــی دیکــەدا فیلمەکــە لایەنی کۆمەڵایەتی ئێستای دنیای پێشکەوتوو زۆر بەجوانی دەخاتــەڕوو و هەوڵدەدات مرۆڤــەکان بەئاگابهێنێتــەوە لەو بارە ناکۆمەڵایەتییــە بێویژدانیــە بێرەحمیە کە ئێســتا بەربــڵاوە و گشــت لایەکی گرتۆتەوە.

سەرچاوەکان:

1. ئیبراهیم محەمەد جەزا، بومەلەرزەکەی ئۆقیانووســی هیندی، ڕۆژنامەی کوردســتانی نوێ، ل10، ژمارە 3571 ، 14/1/2005

2. ئیبراهیم محەمەد جەزا، گڕکانی ئایسلاند بۆچــی هەڵچــوو؟، گۆڤاری هەفتانــە، ژمارە، 2010، ژمارە 118، ل 51-50 .

3. ئیبراهیم محەمەد جەزا، بومەلەرزەکەی یابان و وردەکاری زەویناسی، گۆڤاری هەفتانە، 2011، ژمارە 136 .

4. ئیبراهیــم محەمەد جەزا، کیشــوەری ئەفریکا کەرت دەبێت! گۆڤاری خاك، دیسەمبەر 2009، ژمارە150، ل40-38.

هەروەهــا بڕوانەماڵپەڕی: www.khak.org

5. ئیبراهیــم محەمــەد جــەزا، پێکهاتەی ناوەوەی زەوی، گۆڤــاری خاك، مەی 2010، ژمارە155، ل37 39-. هەروەها بڕوانەماڵپەڕی: www.khak.org

6. ئیبراهیــم محەمــەد جــەزا، کایــەی موگناتیســی زەوی، گۆڤــاری خــاك، مارچ 2010، ژمــارە153، ل45-44 . هەروەهــا بڕوانەماڵپەڕی: www.khak.org

*پرۆفیسۆری یاریدەدەر

بەشی زەویناسی، زانکۆی سلێمانی

ئۆتومبیلێك بەهەوای پەستێوراو کار دەکات !

دێی ڕۆکن فیلــی یەکێکە لەناوچەکانی کانتن بێرن-ی سویسری لەمانگی ئازاری ئەمســاڵدا تاقیکردنــەوەی یەکەمــین ئۆتومبێل کە بەهەوای پەســتێوراو کار دەکات تاقیدەکاتــەوە، ئۆتۆمبێلەکەش ناوی ئێر بۆدە airpod کە کۆمپانیای کاتیــکارcatecar بەرهەمــی هێناوە. ئۆتۆمبێلــی ئێرپــۆد وەك ئۆتۆمبێلــە کارەباییەکان نییە پێویســتی بەکارەبا و پاتری هەبێت بەڵکو پێویستی بەوەیە ماوەی 4 ســەعات لەژێر سەرچاوەیەکی کارەبای ماڵ بێت تا پڕ بێت لەهەوا و یان لەماوەی 2 دەقیقەدا ئەو کارە دەکرێت بەهــۆی وێســتگەکانی پڕکردنەوە کە لەداهاتوودا بەتەنیا لەسویســرا نزیکەی 200 لەو وێستگانە لەبەر دەستدا دەبن. زۆرترین خێرایی ئەو ئۆتۆمبیلانە دەگاتە 70 کم\ســەعات و کــە تانکییەکەی پڕ لەهەوای پەســتێوراو بێت بەشی برینی 120 کــم دەکات. لەکاتی ڕۆیشــتن و کارکردندا هیــچ جۆرە گازێك فڕێ نادات بۆیــە دەبێتە هاوڕێی دڵســۆزی ژینگە. وا چــاوەڕوان دەکرێت کە نموونەی ئەو ئۆتۆمبیلانە لەمساڵدا بکەونە بەردەست و ژمــارەی بەرهەم هاتوویان وردە وردە زیاد بکات بەنرخی 9 تا 15 هەزار فرنکی سویسری.

نەخۆشی دەوروبەری ددان

د. سەعید عەبدوللەتیف*

چەندین ڕاپۆرتی تێروتەسەل دەربارەی هۆکارەکانی نەخۆشی پووك و دەوروبەری ددانەکان و دەست نیشانکردنیان، چارەسەرکردنیان هەروەها چۆنییەتی بەرگریی و پارێزگاریی کردن لەدووچاریی ئەم نەخۆشییە باسی لێوەکراوە کە لەم باسەدا و بەشێوەیەکی ساکار و بەکورتی ئاماژەیان پێدەدەین.

یەکێك لەو ئاکامانەی کە بەهۆی تووشبوون بەنەخۆشییەکانی دەوروبەری ددانەکان Periodontal disease کە زۆر گرنگە هەموو تاکێکی کۆمەڵ بیزانێت، لەدەستدانی ددانەکانە،کە وەك هۆکارێك بۆ دارمانی ئێسکی دەوروبەری ددانەکان و شەویلگە و بەستەرەشانەکانی، کە بەهۆی ئەم دارمانانە ددانەکان چەسپاویی خۆیان لەدەست دەدەن لەشەویلگەدا، دەکەونە لەقین و دوایی کەوتنییان.

کێشەیەکی دیکە کە بەهۆی نەخۆشی دەوروبەری ددانەکانەوە لەوانەیە سەرهەڵبدات هەناسەی ناخۆشە یان بۆنی ناودەم، هەرچەندە توێژاڵی سەرزمان Coating tongue کە دروست دەبێت پتر بەرپرسیارە کە وەك هۆکارێك باسی لێوەبکرێت بەبەراووردکردن لەگەڵ هۆکاری نەخۆشی دەوروبەری ددانەکان.

توێژینەوەکان ئەوەیان نیشانداوە کە ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵییان هەیە

بەرێــژەی 4-1.5 کــەرەت مەترســی تووشــبوونی نەخۆشــی دەوروبــەری ددانییان هەیە.

مەترســی بەرزترە لەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی ســەختی پووکییان هەیە و خوێنبەربوونــی لەپووکــی هەمــوو ددانەکانــەوە هەیــە. ئــەم بارانە وەك کۆنیشــانی تیژی دەماریی دڵ ، بەرزیی پەســتانی خوێــن هەروەهــا بــەرزی کۆلیســترۆڵی خوێن ئەمانە هەمئاهەنگن لەگەڵ نەخۆشــی دەوروبەری ددانەکان پەیوەندیــدارە بەجەڵتــەی دەمــاخ و نەخۆشــی بۆری خوێنبەرەکانی دڵەوە چەند نەخۆشــی دەوروبەری ددانەکان ســەختتر بێــت ئەوەنــدە مەترســی کێشەکانی پەیوەند بەدڵەوە پتر دەبێت.

هەرچەندە هەتا ئێســتا زۆر ئاشکرا نییە کە نەخۆشی دەوروبەری ددانەکان جێی مەترسی و هۆکاری جەڵتەی دەماخ بێت یان ئاماژە بێت بۆ چەندین هۆکاری مەترســی بــڵاو ســەبارەت بەهەردوو حاڵەتەکە.

ئەوەی شــایەنی باســە ئەوەیە کە جەڵتــەی دەمــاخ بریتییــە لەنەمانی سووڕی خوێن لەهەندێك شوێنی مێشکدا، داخستنی لوولە خوێنی مێشك ڕوودەدات کاتێك کــە خوێن مەینێك لەنــاو لوولە خوێنەکەدا دروست دەبێت یان پارچەیەك لەخوێن مەیینی ناو لوولە خوێنێکی دیکە بگاتــە لوولەخوێنی ناو مێشــك و لوولە خوێنێکی ناوچەیەکی مێشك دابخات.

وەك کاردانەوەیەکــی هەوکــردن Inflammatory respose لەوانەیــە ڕووداوێکی بــڵاو و زانراوبێت. ئەمە وەك کارلێکێکی کۆئەندامی بەرگریی لەشــی مرۆڤ ئەژمار دەکرێت کاتێك کە زەبرێك ئاراســتەی شــانەکانی لەشــی مرۆڤ دەکرێت. ئەو نەخۆشانەی کە دووچاری باری کێشــەی دڵ و هەروەها دووچاری نەخۆشی دەوروبەری ددانەکان دەبنەوە لەوانەیــە ئاســتێکی بەرزبوونەوەیــان هەبێــت لەرێژەی پرۆتینــی جۆری C-reactive کــە پێــی دەووترێت CRP، ئەمەش ئەوە دەسەلمێنێت کە پرۆسەی هەوکردن ڕوویداوە.

چەنــد توێژینەوەیــەك ئەوەیــان ســەلماندووە کــە ئــەم کاردانەوەیەی هەوکردنــی شــانەکانی لەشــی مرۆڤ دەکرێت هۆکاربێت بۆ زەبر گەیاندن بەو خوێنبەرانەی دەچن بۆ ماسولکەکانی دڵ و خوێن دەبەن بۆیان.

هەندێــك ڕووداوی دیکە بەرپرســن لەنەخۆشــی دەوروبــەری ددانــەکان بەتایبەتــی بەکتریای جــۆری P. gingivalis, T. forsythia هەروەهــا سترپیتۆکۆسیسس لەوانەیە پەیوەندیداربێت بەئەســتووربوونی خوێنبەرەکانی شــا دەمــاری لامل کــە ئامــاژەو بناغەی ڕووداوی هەردوو جەڵتەی دڵ و دەماخە، جگە لەئاســتی بــەرزی پرۆتینی هەتا ئێســتا زۆر ئاشــکرا نییە کە نەخۆشی دەوروبەری ددانەکان بەتەواویی دەبێتە هۆی تووشبوون بەنەخۆشی دڵ.

هەروەهــا ئــەوەش ئاشــکرا نییە چارەســەرکردنی نەخۆشــییەکانی پووك لەمەترســییەکانی نەخۆشــی دڵ کەمبکاتــەوەو کەموکوڕییەکانــی دڵ چاکتــر بــکات لەنێوان ئەو کەســانەی نەخۆشــی دەوروبەری ددانییان هەیە و کێشەی لوولە خوێنەکانی دڵییان هەیە. چەندیــن توێژینــەوەی جیاجیا هەیە و بەبەردەوامیش لەم بارەیەوە توێژینەوەی نوێ ئەنجام دەدرێت.

کاریگەریی نەخۆشی شەکرە

ئــەوەی زانراوە کە ئەو کەســانەی دووچاری نەخۆشــی شــەکرە دەبنەوە ئەگەر لەسەرەتاوە دەست نیشان نەکرێت و بەبەردەوامــی چارەســەر وەرنەگرن بەشــێوازێك کۆنترۆڵی نەخۆشــییەکە نەکرێت ئەوا دووچاری هەوکردن و هەوی دەوروبەری ددانەکان دەبنەوە و ئەمەش

هۆكاره بۆ لەقینـــی زۆربەی ددانەكان و لەدەستدانییان. ئەوەی پێویستە لێرەدا ئاماژەی پێ بكرێت ئەوەیە كە نەخۆشی شەكره نەك تەنیا هۆكارێكی مەترسیداره بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشـــی دەوروبەری ددانەكان، بەڵكو نەخۆشـــی دەوروبەری ددانەكانیش هـــۆكاره بۆ خراپتر كردنی كێشەی نەخۆشی شـــەكره و وا دەكات كـــە زۆر بەگرانتر توانای كۆنترۆڵ كردنی ڕێژەی شەكر بكرێت لەناو خوێندا.

كاریگەریی لەسەر كۆئەندامی هەناسەدان

ئـــەو بەكتریایانەی كـــە لەناو دەمدا گەشە دەكەن لەوانەیە بگەنە ڕێڕەوەكانی هەناســـە لەگەرووەوە و هەروەها بگەنە ناو ســـییەكانەوە، ببنەهۆی زیادبوونی مەترسی نەخۆشییەكانی ئەم كۆئەندامە و بەرەو سەخت كردنی هەوی سییەكان حاڵەتی دیكە وەك هەڵئاوسانی سییەكان Emphysema.

كاریگەریی لەسەر باری دووگیانی

چەندین توێژینەوە زۆر بەڕاشكاویی ئەوەی دەرخســـتووە كە تووشـــبوونە بەكترییەكان كە هۆكارن بۆ نەخۆشییەكانی دەوروبەری ددانەكان لەژنانی دووگیاندا دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی مەترســـی بۆ لەدایكبوونی پێش وەخت و ســـاوایانی كەم كێش.

هەتا تووشـــبوونەكە سەختتر بێت، مەترسییەكە بەرزتر دەبێت بۆ سەرباری لەشی دووگیانەكە.

تـــوێژینـــەوەكان دەریانخســـتووە كـــە بـــەكتریـــاكانـــی بەرپرسـن لەنەخۆشـــییەكانی پـــووك و كلۆریـــی ددان هەمان فاكتەرن كـــە كاریگەرییان لەســـەر كۆئەندامی بەرگریی لەش هەیە، كـــە ئەمـــەش دەبێتەهـــۆی گرژبوون و خاوبوونەوەی پێش وەختی مناڵدان.

گرنگە ژنان پشـــكنینی دەوروبەری ددانەكانییان بۆ بكرێت بەر لەپرۆســـەی دووگیانی یان هەر كە زانییان دووگیانن بەبێ پشـــتگوێ خســـتن ئەم پشكنینە ئەنجامبدرێـــت. هـــەر لەبەرئـــەوەی ئـــەو ژنانـــەی نەخۆشـــی شـــەكرەیان هەیە مەترســـییەكی بەرزیـــان هەیە بۆ نەخۆشـــییەكانی دەوروبەری ددانەكان گرنگە كە هەر لەسەرەتای دووگیانیاندا سەردانی پزیشـــكی ددانەكەیان بكەن. پزیشـــكەكان هەتـــا ئێســـتا دڵنیا نین لـــەوەی كە چارەســـەركردنی ددانەكان توانای باشتركردنی ئەو كەموكورییانەی منداڵبوونییان نییە، بەڵام ئەوەی گرنگە كـــە ئاماژەی پـــێ بكرێـــت ئەوەیە كە چارەســـەركردنی نەخۆشی دەوروبەری ددانـــەكان دەتوانرێـــت بـــێ كێشـــە ئەنجامبدرێت بۆ ئەو ژنانەی دووگیانن.

سەرچاوە:

1. www.nider.nih.gov
National Institute of Dental and craniofacial Research.

2. www.Perio.org
American Academy of Periodontology.

3. www. Aaoms.org
American Association of oral and Maxillofacial surgeons.

* مامۆستای زانكۆی سلێمانی

تەوەری خولانەوەی زەوی ترازاوە

بەپێـــی وتـــەی پەیمانگـــای جیۆفیزیا و لێكۆڵینـــەوەی گڕكانـــی ئیتاڵـــی ئەو بوومەلەرزەیـــەی كـــە لـــەرۆژی هەینی 11/3/2011 دای لەژاپۆن و شـــەپۆلێكی گەورەی تســـونامی لەگـــەڵ خۆی هێنا بۆتەهۆی ترازانی تـــەوەری خولانەوەی زەوی بـــەدەوری خۆیدا بەبڕی 10ســـم. بەپێـــی cnn ی ئەمەریكـــی ئەنتۆنیۆ بیرســـانتی بەڕێوەبەری توێژینەوەكان لەو پەیمانگایە: ئەو بوومەلەرزەیەی كە لەژاپۆنی داوە بۆتەهۆی ترازانی تەوەری خولانەوەی زەوی بەبڕی 10سم لەشوێنی خۆی، ئـــەو ترازانە زیاتـــرە لەوەی كە بەهـــۆی بوومەلەرزەكەی ســـاڵی 2004 دای لەدورگەی ســـۆمەترە و ئەو جوڵەیە بەپلەی دووەم دێت دوای بوومەلەرزەكەی تشـــیلی لەســـاڵی 1960. ئەو ترازانەی لەتەوەری خولانـــەوەی زەوی ڕوویداوە دەبێتەهـــۆی گۆڕانێك لەماوەی شـــەو و ڕۆژی گـــۆی زەوی، بـــەڵام بەبڕێكی زۆر كەمی وا كە هەست پێكراو نابێت. هێزی بوومەلەرزەكەش 8.9 پلە بووە بەپێوەری ڕێختەر، كە بەدوایدا شەپۆلێكی تسونامی هات كە بەرزی دەگەیشـــتە 10 م بووە گیان لەدەستدانی زیاد لە 2000 كەس و بێ سەر و شـــوێن بوونی هەزاران كەس، ئینجا بوومەلەرزەیەكـــی دیكە بەهێزی 6.6 پلە بەپێوەری ڕێختەر داویەتی لەو وڵاتە.

هاوكار جەمال

ده جیاوازی لەنێوان مێشکی ژن و پیاودا

ئامبەر هێنسلی

جیاوازی لەنێوان مێشکی ژن و مێشکی پیاودا تەنیا لەدۆکیومێنتکردنێکی باشدا نییە، بەڵکو لەدووبارە کردنەوە و نوکتە و چیرۆک و خووی تایبەتی باش و خراپ رەنگــی داوەتەوە. شــارەزایەك ئەوەی دۆزیوەتــەوە کــە بەراســتی جیاوازی هەیە لەنێوان پێکهاتەی مێشــکی ژن و پیاودا، هەروەها چۆنێتی کاردانەوەیان لەبەرامبەر رووداوە پاڵنەرەکاندا.

لەبەرئەوە کاتێك ژنەکەت، یان هاوڕێ کورەکەت، یــان باوکــت، هەریەکەیان بەجیاوازی چارەســەر بۆ کێشــەکانت دەدۆزێتــەوەو، هەریەکــە و بەجۆرێك ئامۆژگاریــت دەکات، سەرســام مەبە، ئەمەیــان دەگەڕێتەوە بۆ ئەو جیاوازییە گەورەیەی لەنێوان مێشکی ژن و پیاودا هەیە.

پەیوەندی نێوان کەسەکان

ژنان مەیلــی پەیوەندییــان زیاترە و کاریگەرتــرە لەچــاو پیــاوان، ژنان جەخت لەســەر کاری گروپ دەکەنەوە بۆ دۆزینەوەی چارەسەری هەر کێشە و رووداوێك. بۆئەوەی بگەنە ئامانجەکانیان ســوود لەبێدەنگــی و جووڵە و ســۆز و تەنانــەت لەرە و نەبــرەی دەنگیش دەبینن، لەبەرامبــەردا پیاوان مەیلییان بۆ ئەو کارانە هەیە کە راهاتوون لەسەری و تەواو شارەزان تێیدا، کەمیش دەدوێن لەبــارەی کێشــەکانییانەوە و کاتێکی زۆریان دەوێت بۆ تێگەیشتن لەو سۆزەی هەستی پێدەکەن ناتوانن بەشێوەیەکی روون دەریببڕن.

ئەم جیاوازییە روونی دەکاتەوە بۆچی ژنان و پیاوان هەندێــك کات پەیوەندی نێوانییان ئاڵۆزە، بۆچی هاوڕێیەتی پیاو و پیاو جیاوازترە لەهاوڕێیەتی ژنان لەناو خۆیاندا.

بەشی لای چەپی مێشك

نیوەگۆی بەشی چەپی مێشکی پیاوان باشتر کاردەکات، لەکاتێکدا ئەم پرۆسەیە بەشێوەیەکی یەکسان دابەشبووە بەسەر هەردوو نیوەگۆی مێشــکی ژناندا. ئەم جیاوازییــە روونیدەکاتــەوە کە بۆچی پیاوان بەشــێوەیەکی گشتی بەهێزترن لەو چالاکییانەی کە بەشی چەپی مێشك

لێی بەرپرسە وەك بیرکاری، لۆجیك، زمان،...هتد. پیاوان گۆشەی تەماشاکردن و هەڵسەنگاندنییان بۆ چارەسەر بەشێوەیەکی لەبار هاتووە، لەکاتێکدا ژنان بەشێوەیەکی نموونەیی دەیانەوێت داهێنەر بن لەڕێی چارسەر دۆزینەوە بۆ کێشەکان، زیاتر بەسەلیقە و ئاگان بەرامبەر هەست و پەیوەندییەکان.

توانای بیرکاری

بەشێك لەمێشکدایە کە پێی دەوترێت inferior-parietal lobule (IPL) بەشێوەیەکی بەرچاو ئەم بەشە گەورەترە لەمێشکی پیاواندا، بەتایبەتی بەشی لای چەپ. کاری ئەم بەشەی مێشك کۆنترۆڵکردنی توانای بیرکارییە، ئەم جیاوازییە لەوانەیە ڕوونیبکاتەوە بۆچی پیاوان توانای جێبەجێکردنییان بەرزترە لەکاری بیرکاریدا لەچاو ژناندا. IPL هەمان ئەو بەشەیە کە لەمێشکی ئەنیشتاین دۆزرایەوە بەشێوەیەکی نائاسایی گەورەبوو.

کاردانەوە لەبەرامبەر فشاری دەروونی و دڵەراوکێ

پیاوان لەکاتی فشار و دڵەڕاوکێدا تووشی پێکدان و دوورکەتنەوە دەبن لەگەڵ کەسانی دەوروبەردا. لەکاتێکدا ژنان لەم حاڵەتەدا حەز بەمەیل و هاوڕێیەتی دەکەن دەروونناسێك بەناوی شێڵی.ئی.تەیلەر دەستەواژەیەی مەیل و هاوڕێیەتی داهێناوە. دوای ئەوەی کە ڕوونبۆتەوە لەکاتێکدا ژنان تووشی فشاری دەروونی دەبن زیاتر ئاگایان لەخۆیان و منداڵەکانیان دەبێت (مەیل)، هەروەها فۆرمی پەیوەندییەکانییان بەهێزتر دەبێت (هاوڕێیەتی).

زمان

زانست سەلماندوویەتی دوو بەش لەمێشکدایە، بەرپرسیارن بەرامبەر بەفێربوونی زمان، ئەم دوو بەشە گەورەترە لەمێشکی ژناندا، هەر لەبەرئەم هۆکارە ژنان ئاسانتر فێری زمان دەبن، پیاوان پرۆسەی زمان لەبەشی نیوەگۆی چەپی مێشکدا زاڵە، بەڵام ژنان لەهەردوو نیوەگۆکەی مێشکیدا. ئەم جیاوازیە و سەلیقەی ژنان وایکردووە زۆر وردبینانە هۆکارەکانی فێربوونی زمان بدۆزنەوە. لەکاتێکدا لەوانەیە پیاوان ئەم توانستەیان ئەوەندە بەهێز نەبێت.

هەستەکان

ژنان بەشێکی گەورە و قووڵی سیستەمی هەستییان لەچاو پیاواندا هەیە، ئەمەش بۆتەهۆی ئەوەی ژنان زیاتر نزیك بن لەهەستەکانییان و ئاسانتر دەریانببڕن. پەیوەندییەکانیان بەهێز و قوڵترە لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا، هەر ئەم توانایە وایکردووە ژنان زیاتر چانسی ئەوەیان هەبێت وەك چاودێری منداڵان کاربکەن، هەر ئەم بەشە گەورەیەش بەرپرسە لەوەی کە ژنان زیاتر نزیك بن لەخەمۆکی بەتایبەتی لەماوەی گۆڕانکارییەکانی وەك پاش منداڵبوون و هەرزەکاری.

مێشکی پیاوان لەسەدا یانزە بۆ لەسەدا دوانزە گەورەترە لەقەبارەی مێشکی ژنان، بەڵام ئەم جیاوازییە پەیوەندییەکی نییە بەزیرەکییەوە، تەنیا ڕوونکردنەوەیە بۆ قەبارەی جیاوازی فیزیکی لەنێوان قەبارەی ژن و قەبارەی پیاودا.

پیاوان پێویستییان بەهەستەدەماری زیاتر هەیە بۆئەوەی کۆنترۆڵی ماسولکە بەهێزەکانییان بکەن لەبەشە گرنگەکانی لەشییان.

ئازار

ژنان وپیاوان هەستکردنییان بەئازار جیاوازە، لەلێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە، ژنان پێویستییان بەئازارشکێنی زیاترە لەچاو پیاواندا بۆئەوەی هەمان ئازار کەمبکاتەوە. ژنان حەز دەکەن زیاتر بدوێن لەبارەی ئازارەکانییانەوە، بەدوای چارەسەردا دەگەڕێن.

لەکاتی ئازاردا ناوچەیەك لەمێشکدا چالاك دەبێت پێی دەووترێت ناوچەی amygdale، لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دۆزیوەتەوە لەپیاواندا ئەم ناچەیە لەبەشی لای چەپدا چالاکترە، بەڵام لەژناندا لەبەشی ڕاستدا چالاکترە.

دەبێت ئەوەش بزانین کە بەشی ڕاستی amygdale زیاتر پەیوەندی بەو بەشانەوە هەیە لەمێشکدا کە کۆنترۆڵی کردارەکانی دەرەوە دەکات.

بەبەراورد لەگەڵ بەشی چەپی amygdale کە زیاتر بەرپرسە بەرامبەر پەیوەندی و کردارە ناوەکییەکان، ئەم جیاوازییە لەوانەیە هۆکاری ئەوەمان بۆ ڕوون بکاتەوە بۆچی ژنان نەخۆشییان زیاتر پێوە دیارە وەك لەپیاوان.

توانای جێگرتنەوە

پیاوان بەتایبەتی توانای جێگرتنەوەیان بەهێزە، یان توانای ئەقڵی دیاریکراوی جۆری داینامیکی، لەکاتێکدا ژنان هەوڵدانییان زۆرە لەم بەشەدا درەنگ تەسلیم دەبن. ئەزموونی زانست ئەوەی دۆزیوەتەوە کە ژنان ناوچەیەکی ناوپۆشی تێکەڵاویان هەیە لەمێشکدا کە دەبێتە ڕێگر لەتوانای هزری جێگرتنەوەی بابەتەکان. لێکۆڵەرەوەکان ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە ئەم توانایە تەنانەت لەمنداڵێکی تەمەن پێنج مانگدا هەیە.

لەکارخستنی هەر بیرۆکەیەك ئەم توانایە زیاتر بەهێزدەکات بۆ جێگرتنەوەی بەبیرۆکەیەکی دیکە، هۆکاری ژینگەمان بیرنەچێت کە کاریگەری زۆری دەبێت لەسەر ئەم توانایە.

هەستیاری بەرامبەر شێواوی و پەرش و بڵاوی

لەبەرئەوەی ڕێگەی بەکارهێنانی دوونیوە گۆکەی مێشك جیاوازە لەژنان و پیاواندا، بۆتەهۆی ئەوەی کاردانەوە و هەستیاریان بەرامبەر بەدەوروبەر هەریەکەیان بەجۆرێك بێت، پیاوان زیاتر مەیلییان بەلای شێواوی و پەرش و بڵاویدایە، ناتوانن شتەکان بەڕوونی ببینن، کەچی ژنان لەمبارەیەوە هەستیارترن و حەز بەشێواوی و پەرش

و بـڵاوی ناکەن و بەرچاویـــان ڕوونترە لەپیاوان.

هەر ئەم جیاوازییە لەنێوان مێشکی ژنان و پیاواندا کاری کردۆتەســەر خاڵە بەهێـز و لاوازەکانـی کەسـایەتییان بەبـەراورد لەگەڵ یەکـتردا، بەڵام ئێمە لێرەدا تەنیا چەند خاڵێکی بەهێزی ژنان باس دەکەین بەبەراورد لەگەڵ پیاواندا.

ژنــان لەگەڵ هەڵکشــانی تەمەنیاندا جوان دەبن

لەلێکۆڵینەوە تازەکان دۆزراوەتەوە کە ژنان لەگەڵ ڕۆیشــتنی ســاڵەکانی تەمەنییانــدا بــەرەو جوانــی دەڕۆن، لەکاتێکدا پیاوان گوێ بەخۆیان نادەن و کێشــیان زیاد دەکات و قژیان دەوەرێت کەچی هیچیش ناکەن لەم بارەیەوە.

دوای ئەوەی چاودێری دووهەزار کەس کرا، دەرکەوت لەسەدا شانزەی ژنە سەرنجڕاکێشەکان منداڵەکانییان وەك خۆیان دەردەچن، لەسەدا سی و شەشی ژنــە جوانــەکان کچەکانییــان جوانن، ئەمەش بەردەوامی و بەرەوپێشــچوونی جوانی دەردەخات.

لەڕووداوی هاتوچۆدا ژنان سەلامەتترن

لەو لێکۆڵینەوەیەی کــە لەزانکــۆی کانجی میلـۆن کـرا، پیـاوان زیاتر لەژنان بەڕووداوی ئۆتــۆمبێـل دەمــرن، لەبەرئــەوە لەمــەودوا سوپاســی ژنەکەت بکە کاتێــك پێدادەگرێــت لەسەرئەوەی کە قایشی ســەلامەتی ببەستیت و ئاگات لەڕێنماییەکانی خێرایی بێت و لەبەکارهێنانی مۆبایل دوور بکەویتەوە.

ژنان ئاســانتر زاڵ دەبن بەسەر فشارە دەروونییەکاندا

بەپێـی ئـەو لێکۆڵینەوانــەی کە ســەنتەری Mind بۆ دووهەزار کەســی ئەنجامــدا دەرکــەوت کە ژنــان توانای چارەسەرکردنی کێشــەکانییان بەوتوێژ زیاترە لەچاو پیاواندا. لەســەدا پەنجاو ســێی ژنــان لەگــەڵ هاوڕێکانییــان دەدوێــن لەبــارەی کێشــەکانیانەوە، ئەمــەش وادەکات دڵەڕاوکێ و فشــارە دەروونییەکان کەمبێتــەوە، لەکاتێکدا تەنیا لەســەدا بیســت و نــۆی پیاوان لەبــارەی کێشــەکانییانەوە لەگــەڵ هاوڕێکانییان دەدوێن.

ژنان کەمتر تووشــی تەنگژەی ئابووری دەبن

ئـەو لێکۆڵینەوەیەی ئۆفیســی کار کردوویەتــی 80٪ ئـەو کەسـانەی کە کارەکانییــان لەدەســتداوە لەماوەی ســاڵێکدا پیاوان بــوون ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە زۆربەی ئەو کەرتە تایبەتانەی کە تووشی زیان بوون پیاوان کاریان تێدا دەکــەن وەك بەرهەمهێنــان و بازرگانی لەکاتێکــدا زۆربــەی ژنــەکان لەســەر کارەکانییان ماون.

ژنــان زیاتــر پەیــڕەوی پرۆســەی ئەکادیمی دەکەن

ئێمە دەزانین کە ژنان بەشێوەیەکی گشــتی زیاتــر پەیــڕەوی بــوارە ئەکادیمییەکــەی خۆیــان دەکەن ئەو ســەرژمێرییەی کە لەبواری پەروەردەی ئەمەریکا کرا دەریخســت کــە ژمارەی ئەو پیاوانــەی کە خوێندن تەواو دەکەن لەزانکۆ و قوتابخانەکاندا لەچاو ژناندا کاتی زیاتریان دەوێت.

ژنان خواردنی تەندروست دەخۆن

ئــەو ســەرژمێرییە گەورەیەی کە بۆ چــوارده هــەزار کــەس لەزانکۆی مینســیوتا ئەنجامدرا دەرکەوت کە ژنان خواردنی تەندروســت هەڵدەبژێن لەچاو پیاواندا. لەکاتێکدا پیاوان زیاتر خواردنە ناتەندروستییەکانی وەك پیتزای بەستوو گۆشتی سوور... دەخۆن، ژنان حەز بەســوزە دەکــەن و بەشـێوەیەکی گشتی ژەمە خــواردنەکانییان کەمــترە، بــەڵام ئەمە شیرینی ناگرێتەوە.

ژنــان سیســتەمی بەرگرییان بەهێزە

ســەیر نییە کاتێك پیاوان تووشی هەڵامەت دەبن وەك منداڵەکان

کاردانەوەیان دەبێت، ژنان سیستەمی بەرگرییــــان بەهێزە! ئەگــــەر پێکدادانێك ڕوویدات لەلەشیاندا، چەکێکی شاراوەیان هەیە، چونکە ئیســـترۆجین هێزی زیاتر دەدات بەژنــــان بـــۆ بەرگــری بەرامبەر بەتووشبوون.

ژنان تەمەنییان لە پیاوان درێژترە

لەژمارەی دانیشـــتووانی جیهان کە تەمەنییان لەســــەرو هەشتا ساڵییەوەیە، لەسەدا هەشتاو پێنجی ژنانن، بەپێی ئەو لێکۆڵینەوەیەی کراوە، بەگشتی ژنان پێنج بۆ دە ساڵ تەمەنییان لەپیاوان درێژترە.

ژنان ئیشکەری باشترن

ژنان ئیشکەری باشترن لەچاو پیاواندا بەتایبەتی لەکاتی باری ئابووری خراپدا، هەرچەنــدە لێکۆڵینەوە لــەم بارەیەوە بۆچوونێکی تازەی هێنایە کایەوە، بەڵام ژمارەیەکــی زۆر لەشــارەزایان بڕوایان هەیە کە بــۆ ناوەندەکانی کارگێڕی ژنان باشــترن، چونکە گوێگرن بۆ ئامۆژگاری و ڕێگاچــارەکان، دەشــتوانن لەکاتێکدا چەندین کاربکەن پێکەوە.

ژنان پارەکانییان باشــتر پاشــەکەوت دەکەن

ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە زیاتر ســـەد هەزار فایلی پاشـــەکەوتی گرتەوە، ژنان پاشەکەوتییان زیاتر بووە لەچاو پیاواندا بەڕێژەی لەسەدا یانزە بۆ لەسەدا هەژدە ئەمەش دەگەڕێتـــەوە بۆئەوەی کە ژنان ناچنە ناو ڕسکی گەورەی بازرگانییەوە، چونکــە کاتێکــی زۆریــان دەوێــت بۆ هەڵبژاردنی هەر کارێك.

تێبینــی: ژن لێـــرەدا مەبەســت لەڕەگەزی مێینەیە بەشێوەیەکی گشتی واتە Female پیاو مەبەست لەڕەگەزی نێرینەیە Male.

لەئینگلیزییەوە: شادی ئەحمەد کەریم

سەرچاوە:

www.mastersofhealthcare.com

تەنیا بۆ دایکان!

چەند ڕێگایەك بۆ ئەوەی تەندروست بمێنیتەوە و بۆ دوور خستنەوەی ڤایرۆسی سەرما و هەڵامەت لەخۆت.لەگەڵ کۆمەڵە شــتێکی زۆر کە ڕێژەیەکی زۆر لەکات و وزەی تۆشی دەوێت، لەوانەیە ئێســـتا ڕێگری کردن لەسەرما و هەڵامەت قورستر بێت لەو کاتەی کە منداڵت نەبوو. لەبەرئەوەی منداڵەکەت ئێســـتا زیاتر لەهەموو کاتێك پێویستی بەتۆیە، لەئەوپـــەڕی بەرژەوەندی تۆیە کە کۆئەندامی بەرگریت بەجێگیریی بهێڵیتەوە. ئەمانەی خوارەوە پێنج ڕێگان بۆ دوور خستنەوەی میکرۆبە نەخۆشەکان لەخۆت:

دەستەکانت بشۆ

یاساکەی دەزانیت: میکرۆب لەدەستشۆرەکەوە دەکەیتە خوارەوە کە ئەویش بەشتنی بەردەوام بەســابوون ئەمە دەرفەتەکانی گواستنەوەی نەخۆشـــی بۆ منداڵەکەت کەم دەکاتـــەوە. کاتێك لەدەرەوەیت، ماددەی پاککەرەوەی دەســـت لەگەڵ خۆت ببە یان کلینیکســـی شـــێدار بۆ ئەو حاڵەتانەی کە دەســـت پیس دەبێت و دەستشۆریش لەو دەوروبەرەدا نییە.

خواردنی باش

شـــێوازی لەشـــت لەئەوپەڕی لوتکەی جەنگـــی میکرۆبدا بپارێزە لەگــەڵ ئەنجامدانی ڕێجیمێکی تەندروست. خۆت بەمیوە و ســـەوزە و بەرووبوومی دانەوێڵە تێر بکە، لەگەڵ بڕێکی زۆریش ئاو بۆ ئەوەی ڕێژەیەکی تەندروســـت لەڤیتامین و ماددەی نائەندامیی و پرۆتین و ڕیشـــاڵ کاتێك کە ڕێژەی ئاوی لەشت بەکەمی دەمێنێتەوە (بەتایبەتی ئەگەر شـــیری خۆت بدەیت بەمنداڵەکەت). هەرچەندە تۆ ســـەرقاڵی چاودێری منداڵەکەت و بەرپرسیاریەکانی دیکەیت، بەڵام نابێت ژەمەخواردنەکان بپەڕێنیت. وێڕای ئەوەی خۆت لەو ماددە خۆراکییانە بێبەشـــکردووە کە پێویســـتت پێیە، لەدەستدانی ژەمە خۆراك ڕێگەیەکە بەرەو شەکەتی و لەدەستدانی وزە- کە ئەمەش بێگومان ئەوە نییە کە ئێستا تۆ پێویستت پێیە.

بجوڵێ، بجوڵێ!

ڕاهێنـــان دەبێتەهۆی زیادکـــردن و بەهێزکردنی وزە و بەرگری لەش. بەلایەنی کەمەوە هەفتەی ســـێ جار 20 دەقیقەی بەردەوام چالاکی و ڕاهێنان ئەنجام بدە هەرچەندە 30 دەقیقە، زیاتر لەچوار جاریش لەهەفتەیەکدا، باشـــترە بۆ ئەوەی ئێســـکت بەهێز بێت. ئەمـــە چۆن دەبێت؟ منداڵەکـــەت لەناو عەرەبانەیەك توند ببەســـتە کاتێك کە تەمەنی لەشەش مانگ زیاترە و برۆ بۆ ڕاکردن یان جانتای پێش یان پشت بەکاربێنە ئەگەر خۆی دەتوانێت دابنیشـــێت) و ڕاکردنێکی هێواش بکە نـــەك ڕاکردنی خێرا کاتێك منداڵەکەت لەجانتاکەدایە.

خەوی شیرین

بەدڵنیاییەوە قســـەکردن لەکردەوە ئاسانترە، ســـەرخەوێك بەپێی پێویست زۆر گرنگە بۆ تەندروســـتییەکی باش- لەشێکی ماندوو و شـــەکەت ئەگەری نەخۆشیی زۆر زیاترە. ئەگەر منداڵەکەت بەشەو نەخەوێت، ئەوا لەکاتی ڕۆژدا تۆش لەگەڵیدا سەرخەو بشکێنە بۆ قەرەبووکردنەوەی نەخەوتنت لەشـــەودا، ئاگـــاداری ئەوەبە کە زوو بخەویت، و یان هاوســـەرەکەت لەجیاتی تۆ ئەرکەکانی شەو ئەنجام بدات. تەکنیکی ئیسراحەت کردن، وەك حەســـاندنەوەی مێشك، هەناســـە هەڵکێشـــانی قووڵ، خۆ لێکێشانەوە، یارمەتی کەمکردنەوەی شەکەتی و زیادکردنی وزە دەدەن.

خۆت لە پزیشك بەدوور مەگرە

پێویســـتت بەدەرزیی هەڵامەتە؟ پشـــکنینی مەمك؟ پشکنینی ساڵانەی جەستە؟ تەنیا لەبەرئەوەی کە تۆ چیتر دووگیان نیت مانای ئەوە نییە کە پزیشك پشتگوێ بخەیت.

لەئینگلیزییەوە: زیاد قادر جەلال

پلازما دۆخی چوارەمی مادده

دڵنیا عەبدوڵڵا

پلازما دۆخێکی تایبەتییە لەدۆخەکانی مادده، بریتییە لەگازێکی بەئایۆن بوو کە ئەلەکترۆنەکانی سەربەستن و بەگەرد یان گەردیلەکەوە نەبەستراون، ئەگەر مادده لەسروشتدا لەسێ دۆخدا هەبێت (ڕەقی، شلی، گازی) ئەوا پلازما دۆخی چوارەمی ماددەیە.

بەپێچەوانەی گازەکانەوە چەند سیفەتێکی تایبەتی هەیە بەئایۆن بوون دەبێتەهۆی دەرچوونی ئەلەکترۆنێك یان زیاتر لەکاتێکدا گەرمی یان وزەیەکی دیاریکراوی دەدرێتێ، ئەم بارگە کارەباییە پلازما یان مادده جیوەییەکە دەکاتە گەیەنەرێك بۆ کارەبا، بۆیە بەهێز بەرەو بواری موگناتیسی کێش دەبێت، پلازما شێوەی گازێکی هاوتا (مامناوەند) وەردەگرێت کە لەهەور دەچێت بۆ نموونە ئەستێرەکان، یان وەك گورزەیەکی بەئایۆن بوو دێت کە تەپوتۆز و دەنکۆڵەکانی تێدایە و پێی دەڵێن پلازمای تەپ و تۆزاوی، ئەمەش بەهۆی گەرمی گازی بەئایۆن بووەوە دروست بووە، کاتێك ئەلەکترۆن بۆ دوور لەناوك هەڵدەدرێت بارگە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤەکان سەربەستتر دەبن.

مێژووی پلازما

لەساڵی 1879 دا زانای ئینگلیزی ولیام کرۆکس پلازمای دۆزییەوە لەڕێی لوولەکی کرۆکس-ەوە، لەو کاتەدا ناوی نا مادده تیشکاوەرییەکان، زانای بەریتانی جۆزێف تومسون لەساڵی 1897دا خەسڵەت و سروشتی پلازمای دۆزییەوە، بەڵام ناولێنانی پلازما لەبنەڕەتدا بۆ زانا ئیرفینگ لانگموير دەگەڕێتەوە لەساڵی 1928دا، کە باوەڕی وابوو لەپلازمای خوێن دەچێت.

لانگموير نووسیوویەتی: لەتەنیشت جەمسەرەکانەوە توێژاڵێکی تەنك هەیە کە بڕێکی کەم ئەلەکترۆنی تێدایە، گازی بەئایۆن بوو بەنزیکەیی ژمارەیەك لەئەیۆن و ئەلەکترۆنی یەکسانی تێدایە ئەمەش وا دەکات کە بارگاوی کردنی ئەو شوێنە زۆر ئاسان بێت، وا باشترە ناوی پلازما بەکاربێنین بۆ پێناسەکردنی ئەو شوێنەی کە بارگە یەکسانەکانی لەئەلەکترۆن و ئەیۆنەکان تێدایە.

سیفەتە گشتییەکانی پلازما

پلازما ڕێژەی 99٪ی ماددەکانی گەردوون پێکدێنێت لەئەستێرە و گالاکسییەکان لەلایەنی بارستایی و قەبارەوە، هەندێك لەهەسارەکان پلازما زۆرترین ماددەی پێکهاتەکەیەتی، هەسارەی موشتەری بارستاییەکی گەورەیە لەپلازما، تەنیا نزیکەی -1٪

0 لەبارستایی و لە 10-15٪ لەقەبارە دەچێتە پێکهاتەی خولگەی هەسارەی بلۆتۆوە، زانای بەناوبانگی پلازما هانز ئەلفین تێبینی کرد کە برێکی کەم لەتەنۆلکەکان بەناو بارگە کارەباییەکاندا وەك ئەیۆنەکان ڕەفتار دەکەن، هەروەها وەك شێوەیەکیش لەشێوەکانی پلازما پلازمای تەپوتۆز.

شێوەکانی پلازما

- ئەو پلازمایەی لەدەزگا پیشەسازییەکانەوە دەردەچێت: لەشاشەکانی پلازمادا هەیە وەك تەلەفزیۆن، گڵۆپوکانی ڕووناك کردنەوە (گڵۆپی فلۆریسنت کە وزەیەکی لاوازی هەیە، هێماکانی نیۆن)، بنکەکانی مووشەك، ئەو بوارەی لەبەردەم بەربەستی کەشتییەکانی فەزادا هەیە کاتێك دەچێتە بەرگی هەوای زەوییەوە، لەناو داینەمۆی خاڵیکردنەوەی ئۆزۆن، توێژینەوەکانی یەکبوونە ناوکی، ئەو کەوانە کارەباییەی لەڕووناك کەرەوە کەوانەییەکاندا هەیە، لکێنەری کەوانەی کارەبایی یان گڵۆپی (تۆپی) پلازما، گڵۆپەکانی پلازما کە پێی دەڵێن تۆپی پلازما و پلازما بەکاردەهێنرێت بۆ هاندانی پەرەکەکانی کۆمپیوتەر بۆ بەرهەم هێنانی سورە کارەباییەکان و دروست کردنی نیمچە گەیەنەرەکان.

- پلازمای سروشتی زەمینی: کڵپەی ئاگر، ئاگری سانت ئالمۆ، چینی بەرگی بەئایۆن بوو و شەبەقی جەمسەری.

- پلازمای سروشتی گەردوونی: فیزیای گەردوونناسی و فەزای گەردوونی: خۆر و ئەستێرەکان، ئەو پلازمایەی بەیەکبوونە ناوکی گەرم دەکرێت، با خۆرییەکان، ئەو بۆشاییەی لەدەوری هەسارەکانە، ئەو بۆشاییەی لەدەوری ئەستێرەکانە، ئەو بۆشاییەی لەدەوری گالاکسییەکانە، بازنەی یەکێك لەمانگەکانی موشتەری، ئەو پەپکانەی لەپێکهاتنی تەنە ئەستێرەییە گەورەکانەوە پەیدا دەبن و تەمومژی گالاکسییەکان.

خەسڵەت و ڕووخسارەکانی پلازما

زەوی سەرچاوەی پلازمایە: سەرنجی ئەو ئۆکسجین و هایدرۆجین و هیلیۆمانە بدە کە لەناوچەکانی نزیك جەمسەرەکانەوە بەرە و فەزا هەڵدەقوڵێن، ئەو ڕەنگە زەردەی دەکەوێتە نزیك جەمسەری باکور ئاماژە بەونبوونی گازەکان دەدات بەرەو فەزای دەرەکی، ناوچەی سەوز ئاماژە بەشەبەقی جەمسەریی باکوور دەدات یان ئەو پلازما هەڵقووڵاوەی بەرەو زەوی دەگەڕێتەوە.

پێناسەی پلازما

ئەو وەسفەی کە دەڵێت پلازما ناوەندێکی یەکسانە لەتەنۆلکە بارگە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤەکان بەوەسفێکی لاواز دادەنرێت کە وردیی تێدا نییە، چونکە پێناسەکردنی پلازما پێویستە سێ پێوەر لەخۆ بگرێت کە وردیی زیاتری دەداتێ، ئەو پێوەرانەش ئەمانەن:

1. نزیکی پلازما: پێویستە تەنۆلکە بارگاوییەکان لەیەکەوە نزیك بن بەڕادەیەك کە هەر تەنۆلکەیەك کاربکاتەسەر زۆربەی تەنۆلکە نزیکەکان لەجیاتی ئەوەی تەنیا کارلێك لەگەڵ نزیکترین تەنۆلکەدا بکات (کاریگەریی بەکۆمەڵ سیفەتێکی جوانی پلازمایە).

نزیکی پلازما کاریگەرییەکی بەهێزتری دەبێت تا ژمارەی ئەلەکترۆنەکان لەناو بوارە کارتێکەرەکەدا زیاتر بێت، بەو بوارە دەووترێت تۆپی دیبای کە نیوە تیرەکەی لەتەنۆلکە گەورەکانە و پێی دەووترێت درێژی دیبای، تێکڕای ژمارەی تەنۆلکەکان لەبواری دیبای-دا نرخ یان بڕی پلازمایە، لەشێوەی «8» ئاماژەی بۆ دەکرێت کە پیتی (لامدا) یە لەئەلف و بێی گریکیدا.

2. قەبارەی کارلێك کردنەکان لەپلازمادا: نیوەتیرەی دیبای بچووکە بەبەراوردکردن لەگەڵ قەبارەی سروشتی ئەو پلازمایەی لەگەردووندایە، ئەمەش مانای وایە بڕی ئەو کارلێکانەی دەکەونە ناوەڕاستی بارستایی پلازماوە گرنگییەکی گەورەی هەیە بەشێوەیەك لەوە زیاترە کە کەوتۆتەسەر لێوارەکانی، ئەو کاریگەییەی پلازما لەبەرچاوگیراوە لەو ناوەندە کە دەوریداوە.

3. لەرەلەری پلازما: لەرەلەری پلازما گەورەیە بەبەراوردکردن لەگەڵ لەرەلەری ئەلەکترۆن لەبارە مامناوەندەکەیدا، لەرەلەری پلازمای ئەلەکترۆن دەپێوێت کە پێی دەووترێت شەپۆلەکانی پلازما یان شەپۆلەکانی لانگمویر، چڕی بارگە لەناوەندێکی گەیەنەری وەك پلازما و کانزاکان دەپێوێت، بڕێك لەو لەرەلەرەوە پەیدا دەکات کە پێی دەووترێت پلازمۆن کە نیمچە گەردیلەی پلازمایە واتا لەلەرەلەری ئەلەکترۆن گەورەترە لەباری سروشتیدا (بەپێوەری شەپۆلەکانی بەریەککەوتن لەنێو ئەلەکترۆن و تەنۆلکە هاوتاکاندا).

لەم حاڵەتەدا پلازما بەخێرایی بارگەکانی دەپارێزێت، نیمچە هاوتا پێناسەیەکی دیکەی پلازمایە.

پلەی بەئایۆن بوونی پلازما

بوون بەئایۆن پێویستە بۆ پێکهێنانی پلازما، مەبەست لەچڕی پلازما چڕی ئەلەکترۆنییە، واتا بڕی ئەو ئەلیکترۆنانەی لەیەکەیەکی ڕووبەردا دەردەچن، پلەی بەئایۆن بوونی بڕی ئەو گەردانەیە کە ئەلەکترۆن ون دەکەن یان ئەلەکترۆن وەردەگرن، گەرمی ئەو هۆکارە بەهێزەیە کە کۆنترۆڵی ئەوە دەکات، ئەگەر بەشێك لەگاز بەڕێژەی

1٪ ببێت بەئایۆن ئەوا سیفەتی نیمچە پلازما وەردەگرێت (واتە بەبوارێکی مووگناتیسییەوە کاریگەر دەبێت کە گەیەنەرێکی بەهێزی کارەبایە).

پلەی بوون بەئایۆن (α) بەم هاوکێشەیە دەنووسرێت:

$$\alpha = ni/(ni+na)$$

ni= چڕی ئەیۆنەکان

Na= چڕی ئەو گەردانەیە کە نەبوون بەئایۆن (هاوتاکان)

چڕی ئەلەکترۆن بەندە لەسەر پلەی بەئایۆن بوون و لەرێگەی حاڵەتی ناوەندە بارگەی (Z) ئایۆنەوە لەرێی ئەم هاوکێشەیەوە:

$$Ne= (Z)ni$$

Ne= چڕی ئەلەکترۆنەکانە.

بەو پلازمایەی کە بەکەمی بووە بەئایۆن دەووترێت (پلازمای سارد) دەتوانرێت پلازما بەدەست بهێنرێت بەپلەیەکی نزمی بەئایۆن بوونەوە (ئەو گازانەی کە زۆر سەربەخۆن)، واتە ئەو ئایۆنانەی کە پلەی بەئایۆن بوونیان بەرزە ئەلەکترۆنەکانی کەمن و لەهەموو ئەیۆنێکدا دیارن.

گەرمی

گەرمی پلازما بەگلڤن یان بەئەلەکترۆن ڤۆڵت دەپێورێت بریتییە لەپێوانەکردنی جوڵەوزەی گەرمی هەر گەردیلەیەك.

زۆربەی کات ئەلەکترۆنەکان نزیکن لەباری هاوسەنگی گەرمییەوە، چونکە گەرمی رووخسارەکانی روون و ئاشکران لەباری لادانیشدا لەهاوکێشەکانی ماکسوێل بۆ دابەش کردنی وزە، نموونەش بۆ ئەمە تیشکە سەروبنەوشەییەکانە، تەنۆلکە چالاکەکان یان بواری کارەبایی بەهێز.بەهۆی ئەو جیاوازییە گەورەیەی لەقەبارەدایە ئەلەکترۆنەکان تەنیا لەرێی دینامیکی گەرمییەوە هاوسەنگ دەبن بەشێوەیەکی خێراتر لەوەی کە لەرێگەی ئەیۆن و گەردە سروشتییەکانەوە دەگۆڕێن بۆی.

لەبەرئەم هۆیە گەرمی ئەیۆنەکان جیاوازە لەگەرمی ئەلەکترۆن هەمیشە ساردترە. ئەمەش بەزۆری لەپلازمای ئەیۆنە لاوازەکاندا دەردەکەوێت کە ئەیۆنەکان نزیکن لەگەرمی دەوروبەرەوە.

بەپێی ئەو گەرمییەی بەندە بەئەلەکترۆن و ئەیۆن و تەنۆلکە هاوتاکانەوە، دەتوانرێت دابەش بکرێت بۆ گەرمی یان ناگەرمی.

* پلازمای گەرمی: تیایدا ئەلەکترۆن و تەنە قورسەکان هەمان پلەی گەرمییان هەیە، واتە لەباری هاوسەنگی گەرمیدان لەگەڵ یەکتردا.

* پلازمای ناگەرمی: تیایدا ئەیۆن و تەنۆلکە هاوتاکان هەمان گەرمی دەوروبەریان هەیە لەکاتێکدا پلەی گەرمی ئەلەکترۆنەکان زۆر بەرز دەبێتەوە.

گەرمی کۆنترۆڵی پلەی بەئایۆن بوونی پلازما دەکات، بەتایبەتی کە بەئایۆن بوونی پلازما بەستراوە بەپلەی گەرمی ئەو ئەلەکترۆنەی بەستراوە بەوزەی بەئایۆن بوونەوە، (بەپلەیەکی نزمتر بەچڕییەوە)، هەندێجار ئاماژە بەپلازما دەدرێت کە گەرمە بەپلەیەکی تەواو بووبێت بەئایۆن، یان ساردە ئەگەر بەشێکی بچووك (بۆنموونە 1٪) ی گەردیلەی گازە بەئایۆن بووەکە بێت، هەتا لەحاڵەتی پلازمای ساردیشدا پلەی گەرمی نموونەیی ئەلەکترۆن نزیکەی چەند هەزار پلەی سەدییەك دەبێت، هەمیشە ئەو پلازمایەی لەتەکنۆلۆژیایی پلازمادا بەکاردێت پلازمایەکی ساردە.

هەورە بروسکە: نموونەی ئەو پلازمایەیە کە لەسەر رووی زەوییە، خاڵی بوونەوەی کارەبایی هەورە بروسکە هەمیشە بەپێوەری سی هەزار ئەمپێر دەبێت و دەگاتە سەد ملیۆن ڤۆڵت، رووناکی و شەپۆلە رادیۆیی و تیشکەکانی ئێکس و تیشکی گاماشی لێوە دەردەچێت، پلەی گەرمی پلازما لەهەورە بروسکەدا دەگاتە 28000 پلەی گلڤن 27700 پلەی سەدی چڕی ئەلەکترۆن لەدە توان بیست و چوار کیلۆگرام مەتر سێجا زیاتر دەبێت.

ئەرکی کارەبایی

لەبەرئەوەی کە پلازما گەیەنەرێکی بەهێزی کارەبایە بۆ برەکانی ئەرکی کارەبایی رۆڵێکی گرنگ دەبینن، لەبەرئەوەی کە ئەرکی کارەبایی لەنێو دووتەنی بارگاویدا هەیە لەفەزادا، ئەگەر جەمسەرێکی کارەبایی بخرێتە پلازماوە ئەوا ئەرکی کارەبایی بەشێوەیەکی گشتی بەهێز دەجووڵێت بەرەو ئەرکە کارەباییەکەی پلازما بەهۆی دروست بوونی پەردەی دیبای-یەوە بەهۆی چوستی گەیەنەری کارەباوە، ئەوا بواری کارەبایی پلازما زۆر بچووك دەبێت، ئەمەش مانایەکی گرنگی نیمچە هاوتا بوون دەدات، ئەگەر بێتو ئاستی نزیکبوونی راستەقینە باش بێت، وا پێویستە چڕی بارگە سالبەکان یەکسان بێت بەچڕی بارگە موجەبەکان لەرووبەرێکی گەورەی پلازمادا، لەوکاتەدا بەهاوکێشەی na= (Z)ni دەردەبرێت، لەوانەیە بارگەکان ناهاوسەنگ دەربکەون بەپێوەری درێژی دیبای، لەم بارە تایبەتەدا چینە جووتەکان پێکدێن، لەوانەشە دابەشکردنی بارگەکان بۆ دەیان لەدرێژییەکانی دیبای درێژە بکێشێت.

پێویستە برەکانی ئەرکی کارەبایی و بوارە کارەباییەکان سنووردار بن بەناوەندی دەوروبەرەوە لەجیاتی دۆزینەوەی پووختی چڕی بارگە کارەباییەکان، نموونەی گشتی بۆ

ئەوەی بزانێت ئاخۆ ئەلكترۆن لەبارێكی سروشتیدایە، هاوكێشەی بولتزمانە.

باشـی ئەو هاوكێشەیە ئەوەیە ڕێگە دەدات بەهەژماركردنی بـڕی كارەبایی بەهۆی چڕییەوە.

دەتوانرێت پلازما بەرهەم بهێنرێت كە نیمچە هاوتا نەبێت، بۆ نموونە تیشـكی ئەلەكترۆن بارگەیەكـی نێگەتیڤی هەیە پێویسـتە كە چڕی پلازمای ناهاوتا كەم یان زۆر بچووك بێت، ئەگینا بەشـێوەی كارەبایـی جێگـیر بـڵاو دەبێتەوە كە نەخـوازراوە، لەپلازمـای گەردوونیدا بەربەسـتی دیبای هەیە نایەڵێت بواری كارەبایـی كاریگەرییەكی ڕاسـتەوخۆ بكاتەسـەر پلازمـا لەدوورییەكی زۆردا (دوورتـر لەدرێـژی دیبـای)، بـەڵام دەركەوتنی گەردیلە بارگاوییەكان پلازما پەیـدا دەكات و بەبواری موگناتیسـی كاریگـەر دەبێـت، ئەمـەش بەهـۆی ڕەفتارێكی ئاڵـۆزەوە وەك پەیدابوونی ئەو چینـە جووتەكانەی كـە بارگەكان لەیەكـتر جیادەكاتەوە لەدەیەها درێژی دیبای.

بەمووگناتیسی بوون

پلازمـای مووگناتیسـی بوارێكـی مووگناتیسـی بەهێزی هەیـە بەجۆرێك كە كاردەكاتەسـەر جووڵـەی تەنۆلكە بارگاوییەكان پێـش بەریەككەوتن یان بەیەكدانووسان.

هەمیشە ئەلەكترۆنەكان مووگناتیسین و ئەیۆنەكان ناموگناتیسـین. پلازمای موگناتیسـی سـیفەتەكانی جیـاوازە بەواتای ئەوەی چەند سـیفەتێكی هەیە تەریبن لەگەڵ بواری موگناتیسیدا و چەند سیفەتێكیش ئەستوونە لەسەری، لەگەڵ ئەوەشدا كە بواری كارەبایی لەپلازمادا لاوازە بەهۆی هێـزی گەیاندنەوە، بەڵام لەگەڵ ئـەو جوڵەی پلازمایـەدا كۆكە لەبوارە موگناتیسـیەكەدا هەیە، بەپێی ئەم هاوكێشەیە:

$E=-V*B$ (E: بـواری كارەباییە، V: خێراییە، B: بواری موگناتیسـیە)، ئەو بوارە كارەباییە بەربەسـتی دیبای كاری تێناكات.

دۆخە ئاڵۆزەكانی پلازما

لەگەڵ ئەوەشدا ئەو هاوكێشانەی كە پلازما شیكار دەكەن تا ڕادەیەك سادەن، بەڵام ڕەوشتی پلازما نائاسایی و گۆڕاوە، دەركەوتنی ڕەوشتێكی ناچاوەڕوانكراو لەشێوەیەكی ئاسـاییەوە بەڕەوشتێكی سروشـتی دادەنرێـت لەسیسـتمێكی ئاڵۆزدا، ئەم جۆرە سیستمانە هەندێجار لەڕەوشـتییاندا ئارەزووی ڕێكوپێكی و شێواوی دەكەن، وەسفكردنییان كارێكی ئاسـان نییە كە لەڕێی یاسـا بیركارییە سـادەكان یان بەڕێگەیەكی هەڕەمەكی تەواوەوە بێـت، پێكهاتنـی خۆكاریی

لەسیفەتە شـــوێنییەکانە لەزنجیرەیەکی فراوانـــی خشـــتە دوورودرێژەکانـــدا، کە یەکێکـــە لەدیـــاردە ئاڵۆزەکانی پلازما. شـــارەزاکان دەڵێن: پێکهاتەکانی پلازما جێـــی بایەخدانە بـــۆ نموونـــە زۆر تیژ دەردەکەوێـــت، بوارەکەی پچـــڕ پچڕە (دووری تەنۆلکـــەکان لەتەنۆلکـــەکان خۆیان گەورەترە)، یان شـــێوەی کەرت وەردەگـــرن، زۆربـــەی ئـــەو تەنۆلکانە لەسەرەتادا لەتاقیگەدا توێژینەوەیان بۆ کراوە پاشان خەڵکی ناسیونی، نموونە بۆ ئاڵۆزی و پێکهاتەی تەنەکان لەپلازمادا.

بەریشاڵبوون

لەزۆربەی پلازماکاندا درزوقڵیش یان شـــتی بچووک دەردەکـــەون وەك تۆپی پلازما و شـــەبەق و هەورە بروســـکە و کەوانـــەی کارەبایی و درەوشـــانەوەی خۆر هەروەها پاشماوەکانی تەقینەوەی ئەســـتێرەیی، هەندێجـــار بەنـــدە بەگەورەتریـــن چـــڕی کـــە هەیـــە پێی دەووترێت پەتە موگناتیسییەکان.

بارستایی یان چینە جووتەکەکان

تەبەقـــی باریـــك و لێـــوار تیژ وەك بارســـتاییەکان یان چینـــە جووتەکان گۆرانێکی خێرا لەســـیفەتەکانی پلازمادا دروســـت دەکەن، چینـــە جووتەکەکان بەرپرســـن لەکۆکردنـــەوەی بارگـــە جیاکراوەکان کـــە جیاوازییەکی گەورە لەئەرکی کارەبادا دروســـت دەکات لەناو چینەکـــەدا، هیـــچ بوارێکـــی کارەبایی لەدەرەوەیـــدا دروســـت نـــاکات، چینە جووتەکەکان لەناوچە لێـــك نزیکەکانی پلازمـــادا بەشـــێوەی جیـــاواز لێـــك دووردەکەونەوە، بەشێوەی تەزوو لەناو ماددەکەدا هەن کە پلازمایان هەڵگرتووە ئەمەش خێرایی ئەلەکترۆن و ئەیۆنەکان زیاد دەکات.

بواری کارەبایی و سوڕە کارەبابییەکان

ســـیفەتی نیمچە هاوتـــا لەپلازمادا پێویستی بەوەیە کە تەزووەکانی لێکەوە نزیك بن لەســـوڕە کارەباییەکاندا، ئەم سوڕانە پەیڕەوی یاســـای کیرشۆف-ی سوڕە کارەباییەکان دەکەن، کە بەرگری و موگنەکارییان تێدایە، پێویســـتە ئەو سوڕانە وەك سیستمێکی جووتەکی بەهێز مامەڵە بکەن، هـــەر ناوچەیەکی پلازما ڕەوشتی سەربەخۆی خۆی هەیە لەسوڕە ناوخۆییەکاندا، ئەم بەندە بەهێزەی لەنێو توخمەکانی سیستەمەکەدا هەیە لەگەڵ نارێکوپێکییدا دەبنەهۆی ئەو سروشـــتە ئاڵۆزەی پلازما، ســـوڕە کارەباییەکان لەپلازماداوزەیموگنەکاری(موگناتیسی) خەزن دەکەن ئەگەر ئەو ســـوڕە بەهۆی ناجێگـــیری پلازمـــاوە لەکارکەوتبێت، ئەمـــەش دەبێتەهـــۆی دەرچوونی وزە مووگنەکارەکـــە وەك گەرمکەرێـــك یان خێراکەرێـــك بۆ پلازمـــا، ئەمەش بوونی گەرمی لەخەرمانەی خۆردا لێکدەداتەوە، تەزووی کارەبا و بەدیاریکراوی ئەو بوارە مووگناتیسییەی لەگەڵ تەزووی کارەبادا هاوڕێـــزە بەتەزووەکانی بیرکلاند ئاماژە دەکرێن، هەمیشە لەشەبەقی زەمینی و هەروەها لەریشاڵەکانی پلازمادا تێبینی دەکرێن.

بوونیادی خانەیی

دەتوانرێت پلێتە باریك لێوار تیژەکان لەخاسیەتە جیاوازەکانی جیابکرێنەوە، وەك ســـیفەتی مووگناتیســـی و چڕی و گەرمی کـــە ناوچەی نیمچـــە خانەکان بەرهەم دێنن، نموونەش بۆ ئەوە زەریای مووگناتیسی و زەریای خۆریی و توێژاڵی بواری خۆریی، زانا ئاڵڤن نووسیوویەتی و دەڵێت: بیروبۆچوونی زاناکانی گەردوون ئەوەیـــە کـــە دیارتریـــن توێژینەوەی دۆزینـــەوەکان فەزا بونیـــادی خانەیی گەردوون، دەرکەوتـــووە کە دەتوانرێت لەهەر شـــوێنێکی فەزاوە ئـــەو پێگەیە ببینرێت. ژمارەیـــەك لەدیواری خانەیی و پلێتی تـــەزووە کارەباییەکان هەن کە گەردوون دابەش دەکەن بۆ چەند بەشێك کە لەهێزی مووگناتیسی و گەرمی و چڕی ... هتد جیاوازن.

خێرایی مۆلەقەی بوون بەئایۆن

خێرایـــی ڕێژەییـــە لەنێـــو پلازمای بەئایـــۆن بوو و گازی هاوتادا کە گازەکە دەبێت بەئایۆن، کرداری بوون بەئایۆنی مۆلەقـــە تەکنۆلۆژیایەکی گشـــتییە بۆ گۆڕینی جووڵەوزەی دەرچووی خێرایی گازەکـــە بـــۆ وزەی پلازما یـــان بوون بەئایۆنـــی گەرمـــی. لەحاڵەتێکدا ئەگەر بڕێکی گەورەتر لەوزە هەڵکێشـــدا ئەوا خێرایی گەرد یان گەردیلەکان لەخێرایی (بوون بەئایۆنی مۆلەقـــە) تێپەڕ ناکات تا گازەکە بەتەواوەتـــی دەبێتە ئایۆن. ئەم دیاردە شلۆقە حاڵەتێکی نموونەییە لەسیستمێکی ئاڵۆزدا کە سیفەتە تووندە شوێنی و کاتییەکان دروست دەکات.

پلازمای زۆر سارد

دەتوانرێـــت پلازمـــای زۆر ســـارد بەبەکارهێنانی دووتیشکی لەیزەربەرهەم بهێنرێت، یەکێکییان هاوتاکان دەگرێت و ساردی دەکاتەوە تا دەگاتە پلەیەکی گەرمی کە یەکسانە بە یەك ملی گلڤن یان کەمتر، ئەوی دیکەیان گەردەکان دەکات بەئایۆن ئەویش لەرێی پێدانی وزەیەکی پێویست بەدورترین ئەلەکترۆن تا لەبوارە گەردییەکەوە دەربچێت.

خاڵی گرنگ لەپلازمای زۆر ســـارددا بریتییە لەچارەســـەرکردنی گەردەکان بەوردی بەهـــۆی لەیزەرەوە، و کۆنترۆڵ کردنـــی جووڵـــەوزەی ئەلەکترۆنـــە سەربەســـتەکانە، بەهـــۆی بەکارهێنانی لەیزەرێکـــی پرتەیـــی دیاریکـــراوەوە دەتوانرێـــت وزەی ئەلەکـــترۆن بەرهەم بهێنرێـــت بەبەراوردکردنـــی بەپلەیەکی گەرمی نزم کە یەکســـانە بە 0.1 گلڤن، کە لەوەوپێش بواری لەرەلەری لەیزەرە

پرتەییەکە دیاری دەکرێت. ئایۆن پارێزگاری لەپلەی گەرمی گەردی هاوتا دەکات کە یەکسانە بە 1ملی گلڤن، ئەو جۆرە پلازما زۆر ساردە ناهاوسەنگە بەخێرایی پەیدا دەبێت، کە هێمای پرسیار دەخاتەسەر ئەو رەوشتە بێئەوەی وەڵامی هەبێت، تاقیکردنەوەکان زۆر لەدینامیکییە سەیرەکان و رەوشتی یەکگرتنەوەی گەردەکانی دەرخست ئەمەش بووەهۆی فراوانکردنی سنوری زانستی مرۆیی سەبارەت بەپلازما، یەکێك لەبارە ناجێگیرەکانی پلازمای نانموونەیی باری ریدبرج-ە، کە پلازما لەچڕکردنەوەی گەردەکانەوە پەیدا دەبێت بەرێگای وروژاندن.

پلازمای ناهاوتا

پلازمای ناهاوتا ئەو پلازمایەیە کە ئەلەکترۆنە بەهێزەکان و چوستی گەیاندنی هەیە، کە هەمیشە چڕی بارگە نێگەتیڤ و پۆزەتیڤەکانی یەکسانە لەبوارێکی دیاریکراودا، بەڵام ئەو پلازمایەی کە بڕێکی زیادەی لەچڕی بارگەیەکی دیاریکراو تێدایە، یان لەهەندێك لەبارە ئەوپەڕییەکاندا تەنیا یەك جۆر دەبن و بەپلازمای ناهاوتا دەناسرێت، لەم جۆرە پلازمایەدا، بواری کارەبایی رۆڵێکی سەرەکی دەبینێت، نموونەش بۆ ئەم جۆرە گەردیلە بارگاوییەکان و هەورە ئەلەکترۆنییەکان و پلازمای پۆزیترۆنی دژە تەنێکە بارستاییەکەی یەکسانە بەبارستایی ئەلەکترۆن و بارگەکەی پۆزەتیڤە.

8. پلازما تەپوتۆزاوی و پلازما دەنکۆڵەییەکان

هەمیشە پلازمای تەپوتۆزاوی لەفەزای دەرەکیدا هەیە، بەوە جیادەکرێتەوە کە تەپوتۆزی تێدایە، ئەگەر تەنۆلکەکان گەورەترین دەبنە دەنکۆڵەکان، هەمان رەوشتەکانی پلازمای هەیە.

وەسفێکی بیرکاری

بۆ وەسف کردنی دۆخی پلازما بەتەواوەتی، پێویستە مرۆڤ شوێن و خێرایی تەنۆلکەکان و هەروەها وەسفی بواری کارۆموگناتیسی لەناوچەی پلازمادا بزانێت، بەڵام پێویست ناکات گشت تەنۆلکەکان لەپلازمادا پشکنینیان بۆ بکرێت، لەبەر ئەم هۆیە فیزیاییەکان وەسفێکی کورت پێشکەش دەکەن بۆ ئەو نموونانەی کە زانراون، کە دابەشی دەکەن بۆ دوو جۆری گرنگ:

1. نموونەی شلگازەکانی پلازما بەبڕە ئاسانەکانی دەناسرێن وەك چڕی و ناوەندە خێرایی لەدەوری هەر شوێنێکدا، نموونەیەکی سادە بۆ شلگازەکان تیۆری دینامیکی هایدرۆمووگناتیسیە (دینامیکی شلگازە گەیەنەرەکان لەبوارە کارەبایی و مووگناتیسییەکاندا). کە نیمچە جێگیرن، لەوانەیە ئەو شلگازانە کانزای شل بن وەك جیوە یان کانزا تفتە تواوەکان یان بریتییە لەگازێکی بەئایۆن بووی لاواز یان پلازماکان وەك تاقە شلگازێك مامەڵە لەگەڵ پلازمادا دەکات کە پەیڕەوی هاوکێشەکانی ماکسوێل و هاوکێشەکانی نافیرستوك دەکات، بەڵام وەسفەکەی دیکە سیستمی جووتە شلگازەکە مامەڵەیەکی جیا لەگەڵ ئەلەکترۆن و ئەیۆنەکاندا دەکات، سیستمی شلگازەکان ورد دەبێت ئەگەر بەریەککەوتنەکە زۆر گەورە بێت بەپلەیەکی پێویست کە ببێتەهۆی دابەش کردنی خێرایی پلازما بەشێوەیەك کە نزیك بێت لەیاسای (دابەش کردنی ماکسوێل بولتزمان)، هۆکەشی ئەوەیە کە سیستمی شلگازەکان پلازما وەك یەك رێڕەو وەسف دەکەن کە پلەیەکی گەرمی دیاریکراوی هەیە لەهەر شوێنێکدا، ناتوانێت خێرایی تەنە فەزاییەکان بگرێت وەك تیشیك یان چینە جووتەکەکان، و کاریگەریی تەنۆلکەی شەپۆلەکان شیناکاتەوە.

2. نموونەی جووڵەیی

ئەم نموونەیە وەسفی دابەشکردنی خێرایی تەنۆلکەکان دەکات لەهەر خاڵێکی پلازمادا، بەمەش مرۆڤ پێویست ناکات پەنابەرێتەبەر یاسای دابەش کردنی ماکسوێل بولتزمان بۆ وەسف کردنی پلازما بەشێوەیەکی بیرکارییانە، وەسف کردنی جووڵە پێویستە بۆ ئەو پلازمایەی بەریەککەوتنی نییە، دوو رێگەی زانراو هەیە بۆ وەسف کردنی جووڵە لەپلازمادا، یەکەمینییان: کاری دابەشکردنی ئاسان پشت بەتۆڕی خێرایی و شوێن دەبەستێت، بەڵام ئەوی دیکەیان پێی دەووترێت (تەکنۆلۆژیای گەردیلە لەخانەکاندا)، کە زانیارییە جوڵەییەکان لەخۆدەگرێت لەڕێڕەوی زۆر لەگەردیلە تاکەکان، نموونەی جووڵەیی لەرێگەی بیرکارییەوە چڕترە لەنموونەی شلگازەکان، هاوکێشەی فلاسۆف بەکاردەهێنرێت بۆ وەسف پەیدابوونی سیستمی گەردیلەکان لەژینگەی کارۆموگناتیسیدا.

پلازمای دەستکرد

زۆربەی پلازما دەستکردەکان بەجێبەجێ کردنی بوارەکانی کارەبایی و موگناتیسیەکان یان هەردووکیان بەرهەم دەهێنرێت، دەتوانرێت ئەو پلازمایەی بەرهەم هاتووە بەرێگەیەکی تاقیگەیی ریز بکرێت، ئەو پلازمایەی ئامادەکراوە بۆ بەکارهێنانی پیشەسازی بەم پێیە ریز دەکرێت:

1. جۆری ئەو سەرچاوەیەی ئەو جۆرە پلازمایەی بەرهەم هێناوە، تەزووی کارەبا، لەرەلەری شەپۆل، لەرەلەری شەپۆلە وردیلەکان.

2. بواری پەستان، کە پەستانی بۆشایی (10 ملیلیتر جیوە)، پەستانی

ماموناوەند (1 ملیلیتر جیوە) و پەستانی هەوا (760 ملیلیتر جیوە= 1بار= 1.013 نیوتن/م2) ی هەیە.

3. پلەی بەئایۆن بوون لەپلازمادا: بەئایۆن بوونێکی تەواوە، بەئایۆن بوونی ڕێژەیی، بەئایۆن بوونی لاواز.

4. پەیوەندی گەرمی لەناو پلازمادا: پلازمای گەرمی(Tgas=Te=Tich)، پلازمای نا گەرمی (Tgas=Tion<<Te).

5. شێوەی ئەو جەمسەرەی بەکاردێت بۆ بەرهەم هێنانی پلازما.

6. مووگناتیسی ئەو تەنۆلکانەی دەچنە ناو پلازماوە: بەموگناتیسی بوونی (ئایۆن و ئەلەکترۆن کە هەردووکییان لەخولگەی لاموردا گەمارۆ دراون بەهۆی بواری مووگناتیسییەوە)، بەمووگناتیس بوونی بەشی (تەنیا ئەلەکترۆنەکان گەمارۆ دراون بەهۆی بوارێکی مووگناتیسییەوە)، نامووگناتیس بوون (بواری مووگناتیسی لاواز کە توانای گرتنی گەردیلەکانی دەوری خولگەکانی نییە.

7. بەکارهێنان و جێبەجێ کردن ئەمەش دەبێتەهۆی وروژاندنی پلازما بەهاندان.

4. پلازمای شەپۆلە گەرمکەرەکان: لەپلازمای هاندان و بارگەگر دەچێت لەلایەنی لەرەلەرەوە، بەڵام شەپۆلەکانی بەهەردوو ڕێگەکە (کارۆمووگناتیسی و کارۆستاتیکی) گەرم دەکرێن، ئەویش پێویستی بەبوارێکی مووگناتیسی خولگە یەکگرتووە بۆ بڵاوکردنەوەی شەپۆلەکان.

* خاڵیکردنەوە بەپەستانی هەوا:

1. کەوانەی کارەبایی: پێی دەووترێت کلێنەر، وزەیەکە بۆ سەرف کردنی پلە گەرمییە بەرزەکان (10000گلفن)، لەزۆر سەرچاوەی وزەوە بەرهەم دەهێنرێت، بەشێوەیەکی گشتی لەکردارەکانی بەکانزاکردندا بەکاردەهێنرێت بۆ نموونە بۆ توانەوەی ئەو بەردانە بەکاردەهێنرێت کە ئۆکسیدی ئەلەمنیۆمی تێدایە، هەروەها بەرهەم هێنانی کانزای ئەلۆمۆنیۆم.

2. خاڵیکردنەوەی تاجی: خاڵیکردنەوەیەکی ناگەرمییە بەهۆی جێبەجێکردنی ئەرکی کارەبایی بەسەر لا تیژەکانی جەمسەرەکاندا بەرهەم دەهێنرێت، بەشێوەیەکی گشتی بۆ بەرهەمهێنانی گازی ئۆزۆن و خڵتەکانی تەنۆلکەکە بەکاردێت.

نمونە لەسەر پلازمای دەستکرد

خاڵی کردنەوە بەپەستانێکی نزم:

1. پلازمای درەوشانەوەی خاڵیکردنەوە: پلازمایەکی ناگەرمییە لەڕێی جێبەجێ کردنەکانەوە بەرهەم دەهێنرێت لەتەزووی نەگۆڕی کارەبایی یان لەرەلەرێکی نزمی شەپۆلەکانی بواری کارەبایی بۆشایی نێو دوو جەمسەری کانزاییەوە (کەمتر لە 100 کیلۆهێرتز)، بەناوبانگترین جێبەجێکردن بۆ ئەمە گڵۆپی فلۆرسنتە.

2. پلازمای بارگەگریی: لەوەی پێشوو دەچێت، بەڵام پێویستی بەبوارێکی کارەباییە کە شەپۆلە لەرەلەر بەرزەکانی هەبێت (نزیکەی 13.56 کیلۆهێرتز)، ئەمە جیاوازە لەخاڵیکردنەوەی درەوشاوە، چونکە بەرگەکانی چڕییان زۆر کەمترە، ئەم جێبەجێ کردنانە بەشێوەیەکی فراوان لەپیشەسازییە وردیلەکان و پیشەسازی سورە تەواوکەرەکاندا بەکاردەهێنرێت بۆ کاری هەڵکۆڵینی پلازمی، و خڵتەی کیمیایی هەڵمی پلازما.

3. پلازما بەهاندان: لەپلازمای بارگەگر دەچێت لەڕێی جێبەجێ کردنەکانیشییانەوە لەیەکدەچن، هەر جەمسەرێکی کۆیلێکی تێدایە ناوچەی خاڵیکردنەوەکە دادەپۆشێت.

4. خاڵیکردنەوەی بەربەستی کارەبایی: خاڵیکردنەوەیەکی نا گەرمییە بەجێبەجێکردنی ئەرکێکی کارەبایی بەرز لەڕێی کونیلەکانەوە بەرهەم دەهێنرێت، بەجۆرێك کە نەگەیەنەرەکە ناهێڵێت خاڵیکردنەوەی پلازماکە بۆ کەوانەکە بگوێزرێتەوە، هەمیشە ئەم خاڵیکردنەوەیە لەگەڵ خاڵیکردنەوەی تاجی لەپیشەسازیدا تێکەڵ دەکرێن لەگەڵ ئەوەشدا کە لەجێبەجێکردنەکانیاندا لەیەکدەچن، بەشێوەیەکی بەرفراوان بەکاردەهێنرێت بۆ لێکئالآندنی شانە پیشاسازییەکان.

* پلازما لەپیشەسازیدا

پلازما لەسورە ئەلەکترۆنییە ئاڵۆز و تەواوکەرەکاندا بەکاردەهێنرێن کە بووەتە بەشێکی بنەرەتی لەدەزگا ئەلەکترۆنییەکاندا، ئەم دەزگایانە هەزارەها ترانزستەر و چرکەرەوەیان تێدایە کە لەرێی وایەرە باریکەکانەوە بەیەکگەیەنراون کە تیرەکەیان نزیکەی (0.10) مایکرۆمەترە، بۆئەوەی ئەو وردیە بێ وێنەیە دەستەبەر بکەین ئەوا پلازما بەکاردێنین.

* پلازما پارێزگاری لەژینگە دەکات:

لەم دواییەدا لەوڵاتە پێشکەوتووەکاندا پلازما بەکارهێنرا بۆ رزگاربوون لەو ماددە ژەهراوییانەی دەبنە هۆی پیسکردنی ژینگە، کە پشت بەو کارلێکانە دەبەستن لەکارگە و ئەگزۆزی ئۆتۆمبیلەکانەوە دەردەچن، نموونەش بۆ ئەوە NO ئۆکسیدی نیتریک و SO کیمیایی کە لەناو پلازماکەدا ئەنجام دەدرێت، لەو ماددە ژەهراویانەش گازی ئۆکسیدی کبریت کە لەدووکەڵەکانەوە بەرەو بەرگی هەوایی دەردەچن کە گورزەیەك ئەلەکترۆنی تێدایە، وزەیەکی بەرزیان هەیە کە دەبن بەئایۆن و دەگۆڕێن بۆ پلازما، ئەم کردارە ئەنجام دەدرێت بەجێگیرکردنی دەزگایەك لەناوەراستی دوکەڵ کێشەکەدا و قۆناغی بەئایۆن بوونەکە تەواو دەبێت پێش دەرچوونی گازەکان بۆ ناوهەوا، لەئەنجامی کرداری یەکگرتنەوە گەردیلەکانی نایترۆجین و ئۆکسجین دروست دەبن، بەمشێوەیە گازە ژەهراوییەکان دەگۆڕێن بۆ گازی سوودبەخش و کەمشیبیان تێدەچێت.

لەم دواییەدا لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا نزیکەی 4000 کۆگا لەناوبرا کە پاشماوە رەقەکان و پیسکەرەکانی ژینگەیان تێدابوو لەرێی بەکارهێنانی پلازماوە، کە لەوەوپێش ئەو ماددە ژەهراوییانە لەناو جەرگەی زەویدا دەنێژران، بەمشێوەیە دەتوانرێت لەسەعاتێکدا دووسەد کیلۆگرام لەپاشماوە زیانبەخشەکان لەناوببرێن بەبەکارهێنانی پلازما و بەئەرکێکی زۆر کەم.

شاشەی پلازما

چەمکی ئیش کردنی شاشەکانی پلازما Plasma display دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1964 لەزانکۆی ئالینۆی ئەمەریکی کە لەسەرەتادا تەنیا خاڵێکی رووناك بوو، پاشان تا کۆتایی ساڵی شەستەکان کارکرا بۆ پەرەپێدانی شاشەیەکی تەواو لەخاڵێکی رووناکییەوە، لەسەرەتادا شاشەیەکی بچووك دروستکرا کە وێنەیەکی ناروونی دەردەخست، پاشان توانرا شاشەیەکی چووستی بەرز دروست بکرێت کە رووبەرێکی فراوانی هەیە، ئەم شاشانە شەست ئینجە یان زیاتر، و ئەستورییەکەی لە 15-17 سم زیاتر نییە و دەتوانرێت لەسەر دیوار هەڵبواسرێت و شوێنیش زۆر داگیر نەکات، کە وێنەیەکی روون و جوان پیشان بدات و چەند خاسیەتێکی دیکەی هەیە، و سەیرکردنی لەتەلەفزیۆنەکانی دیکە خۆشترە.

* بەکارهێنانی پلازما لەبواری پزیشکیدا

1. رواندنی ددانی خۆیی: کردارێکی نەشتەرگەرییە تیایدا ددانەکە لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە

دەگوێزرێتەوە لەناو هەمان دەمدا بۆ هەمان نەخۆش، زۆجار ددانە چێنراوەکە خرێی سێیەمە کە دەخرێتە شوێنی خرێی یەکەم، چونکە خرێی یەکەم یەکەم ددانە لەدەمدا دەڕوێت بۆیە زووتر لەناودەچێت وەك لەددانەکانی دیکە، لەگەڵ باشییەکانی ئەم ڕێگەیەشدا پێویستە پشکنینی ورد و پێویست بۆ نەخۆشەکە بکرێت، هەروەها تەکنۆلۆژیای پێشکەوتوو بەکاربهێنرێت تا ئەنجامێکی باشمان دەست دەکەوێت و ددانەکە شێوازێکی جوانی هەبێت.

2. بەکارهێنانی پلازما بۆ سپیکردنەوەی ددان

لەم کردارەدا هەمان گیراوەی (هایدرۆجین بیروکساید) بەکاردەهێنرێت، بەڵام جیاوازی لەبەکارهێنانی ماددە چالاك کەرەوەکەی ئەم کردارەدایە کە زۆربەی جار جۆرێکە لەتیشك، سپیکردنەوەی ددان بەهۆی پلازماوە یان هەر تیشکێکی دیکەوە زۆر کاریگەر و بەسوودە، بەڵام دەبێت ئەم نەشتەرگەرییە لەلای پزیشکی پسپۆڕ بکرێت.

پێویستە لەسەر پزیشکەکە دڵنیا بێت لەوەی کە ددانەکانی شکاویی تێدا نەبێت و تێکنەچووبن هەروەها زمانەکە نەخۆش نەبێت و ناودەمەکە هیچ نەخۆشییەکی نەبێت، چونکە لەکاتی سپیکردنەوەدا دەبێتەهۆی هەستیارییەکی زۆر، ئەگەر ڕەنگی ددانەکان گۆڕابێتن دەتوانرێت بەم ڕێگەیە چارەسەر بکرێت و ڕەنگێك هەڵبژێردرێت کە لەگەڵ ڕەنگی ددانە سروشتییەکاندا بگونجێت.

3. بەکارهێنانی پلازما لەڕووە دینامیەکیەکانی فڕۆکەدا

توێژینەوەی زۆر هەن ئاماژە بەوە دەدەن کە دەتوانرێت پلازما بۆ کەمکردنەوەی بەرگری دینامیکی هەوا بەکاربهێنرێت هەروەها بۆ زیادکردنی خێرایی تەزووی هەوا لەنزیك ڕووە دینامیکەکانەوە، هەروەها دەتوانرێت پلازما بەکاربهێنرێت بۆ کۆنترۆڵ کردن بەو بەرگە هەواییەی لەسەر باڵەکانی فڕۆکەیە لەکاتێکدا کە خێرایی فڕۆکەکە زۆر کەم بێت.

هەروەها لەدەزگا پلازمییەکانی شاردنەوەدا بەکاردەهێنرێت، لەم دەزگایانەدا دەسکێك بەکاردەهێنرێت کە کۆنترۆڵی چڕی و گەرمی و بواری مووگناتیسی دەکات تا بتوانێت ڕێگری لەسیستەمەکانی ڕادار بکات لەدۆزینەوە و گرتنی ئەو تەنانەی بەئاسماندا دەفڕن، بەڵام ئەو ڕادارانەی کە دەتوانێت لەرەلەرەکانی بەئاسانی بگۆڕێت دەتوانێت لەبەربەستی پلازمی ڕزگاری بێت.

* بەکارهێنانی پلازما لەبواری تەکنۆلۆژیادا

ئامێری پاڵنانی موشەك

پلازما بریتییە لەکۆمەڵێك تەنۆلکەی سالب (ئەلیکترۆن) و موجەب (ئایۆن)، بەمەش سیفەتی جیاوازە لەگازی هاوبارگە، پلازما کۆنترۆڵ دەکرێت لەبواری موگناتیسی و گەیەنەرێکی باشە بۆ کارەبا، کاتێك کە وزەی کارەبا بەپلازمادا تێپەڕ دەبێت و بەکارهێنانی بواری مووگناتیسی پلازما وەك بزوێنەری کارەبا کاردەکات لەژێر هێزی کارۆموگناتیسیدا، ئەم هێزە بەکاردێت بۆ زیادکردنی خێرایی پلازما کە دەگاتە60 km/s بەمەش هێزێکی پاڵنەر دروست دەبێت کە لەتوانایدا هەیە کەشتی ئاسمانی پاڵبدا بۆ ئاسمان.

ئەو ئامێرەی کە پلازما دروست دەکات و خێرایی دەداتێ پێی دەڵێن مووشەکی (ڕۆکێتی) پلازما یان بزوێنەری پلازما یان هێزی پاڵنەر بەپلازما کە بریتییە لەموشەکێکی کارەبایی، چونکە وزەی کارەبا بەکاردێنێت لەجیاتی سووتەمەنی، تاقیگەی پاڵنان بەپلازما توێژینەوە لەسەر فیزیای پلازما دەکات بۆ بەرهەمهێنانی جۆرەها موشەك.

ئێستا زۆربەی ئەو موشەکانەی کە بەکاردێن لەبواری ئاسمان موشەکی کیمیاویین واتە سوتەمەنی کیمیاوی بەکاردێنێت بۆ سووتاندنی سووتەمەنی شل لەژووری سووتان بۆ بەرهەمهێنانی گاز بەخێرایی 3km/s لەموشەکەکەوە دەردەچێت هەرچەندە ئەم خێراییە زیادبکات ڕێژەی سووتەمەنی بەکارهاتوو بۆ پاڵنانی مووشەك کەمتر دەبێت لەبەرئەوە پێویستمان بەچەند تۆن لەسووتەمەنی هەیە بۆ ناردنی کەشتی ئاسمانی بەسەرنشینەوە و ئامێرەکانی (هاوینج)، بەڵام ئەگەر هاتوو موشەکی پلازما بەکاربێت کە خێرایی گازەکە دەگاتە 60 km/s کێشی ماددەی پاڵنەر لەڕۆکێتی کیمیایی شایانی باسە کە موشەکی پلازما تەنیا لەئاسمانی دەرەوە بەکاردێت واتە کاتێك کەشتییەکە دەگاتە خولگەی خۆی، چونکە هێشتا هێزی پاڵنەری کیمیایی بەکاردێت بۆ هاویشتنی کەشتی ئاسمانی لەسەر ڕووی زەوی بۆ بۆشایی.

بەکارهێنانی هێزی پاڵنەی پلازما لەخوولگەکان برێکی زۆری ماددەی بەکارهاتوو پاڵنان کەم دەکاتەوە ئەمەش بری تێچوونی پارەکە کەم دەکاتەوە، چونکە بۆ گەیاندنی 1kg بۆ بۆشایی ئاسمان 20-200 هەزار دۆلار پێویستە.

سەرچاوەکان:

www.wikipedia.org

www.khayma.com/mtwan/chemecals2.htm

alfrasha.maktoob.com/archive/index.ph

studentals.net/stu/t7535.html

سایکۆسسی چییە؟

دانییل نیتل

کێ دەتوانێت هێڵێك بکێشێت لەسەر پەلکە زێڕینە لەو شوێنەدا کە ڕەنگی وەنەوشەیی و کۆتایی دێت و ڕەنگی پرتەقاڵی دەست پێدەکات؟

ئێمە ئاشکرا دەبینین ڕەنگەکانی پەلکەزێڕینە جیاوازن، بەڵام ناتوانین سنوری هیچیان دیاری بکەین، هەریەکەیان چووە بەناو ئەوی دیکەیاندا، هەمان شت لەتەندروستی ئەقڵ و شێتیشدا دووبارە دەبێتەوە.

لەم بابەتەدا بایەخ بەپشێوییە ئەقڵییەکان دەدەم و بەشێوەیەکی تایبەتی بایەخ بەو پشێوییە ئەقڵییە تووندانە دەدەم کە پێیان دەووترێت سایکۆسس. سایکۆسس زاراوەیەکی نوێیە لەپزیشکی سایکۆلۆژیدا کە لەسەردەمەکانی ڕابردوودا پێی دەووترا گێلی توند. کەسی تووشبوو هەست و سۆزی یان بیروبۆچوونەکانی دەربارەی خۆیی و هاوڕێکانی و جیهان بەتەواوەتی شکستی هێناوە، بەشێوەیەك ناتوانێت ڕۆڵێکی کۆمەڵایەتی چاوەڕوانکراو لێی وەك هاوسەر، هاوبەش، هاوڕێ، کارمەند ببینێت. سایکۆسس بریتییە لەو حاڵەتەی ئەو کەسانەی بەدەستییەوە دەناڵێنن ناتوانن سنوورەکانی هەقیقەت، ئاشکرایی، ماقوڵییەت ببڕن وەك زۆربەی زۆری کۆمەڵگە، کەسی سایکۆسسی واتە تووشبوو بەسایکۆسس نامۆیە لەنێو ئەو خەڵکەی کە ئینتیمای هەیە بۆیان.

تەواوی ئەو سکالایانەی کە پسپۆڕانی بواری پزیشکی سایکۆلۆژی و پسپۆڕانی بواری سایکۆلۆژی مامەڵەی لەگەڵدا دەکەن هەموویان سکالای سایکۆسسی نین. ئەو ژنەی بەسروشتی خۆی ژنێکی خەمۆکە یان دڵەڕاوکێی هەیە، یا شەڕانگێزە یان توانای پاراستنی پەیوەندییەکانی نییە لەگەڵ هیچ کەسێکدا، ئەو ژنە شێت نییە، لەگەڵ ئەوەشدا کە دەشێت کێشەکانی ڕاستەقینە و مەترسیدار بن.

لەزاراوەکانی پێشووی بواری پزیشکی سایکۆلۆژی جیاکاری کراوە لەنێوان نیورۆسس کە کێشەی ژیان لەگەڵیدا ئاسانترە لەگەڵ سایکۆسس-دا کە شێتییەکی ڕاستەقینەیە. لەم حاڵەتەی دووەمییاندا کەسی تووشبوو بەتەواوەتی لەحاڵەتی سروشتی و حاڵەتی کەسێکی تەندروست جیادەبێتەوە، بەڵام لەنیورۆسس-دا کەسی تووشبوو بەشێوەیەکی سەرەکی دەناڵێنێت بەدەست کێشەیەك یان نارێکییەك کە بەشێوەیەکی ڕێژەیی لەژیانی ئەقڵییدا لای خۆی دیاریکراوە. ئەو کێشانەی کە بەندن بەکێشانی ئەوهێڵەوە بەشێوەیەکی تەواو، ڕوون و ئاشکران، تەنانەت ئەگەر بەلایەنی کەمەوە بەهۆی بیروبۆچوونی خەڵکەوە بێت کە لەحاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دیکە جیاوازە. پۆلێنە هاوچەرخەکانی پزیشکی سایکۆلۆژی پۆلی نیورۆسسیان لەخۆنەگرتووە. لێرەدا جێگەی ئەوە نییە بەدواداچوون بۆ ئەو هۆکارە شیاوانە بکەین کە بۆچی پۆلێن کردنی پشێوییە ئەقڵییەکان لەبژارکردنی بەردەوامدایە، چونکە بەهەر شێوەیەك بێت، جیاکردنەوەی نێوان سایکۆسس و حاڵەتە سووکەکانی دیکە تائێستا بەپارێزراوی ماوەتەوە، تا ئێستا یەکەمییان ناونراوە سایکۆسس لەکاتێکدا ئەوەی دواییان لەنێوان پشێوییەکانی کەسێتی و پشێوییە سۆزدارییە سووکەکاندا ناونراوە.

لەسایکۆسسدا جیاکردنەوەیەکی کلاسیکی لەنێوان سایکۆسسی ئۆرگانی و سایکۆسسی فسیۆلۆژیدا کراوە، سایکۆسسی ئۆرگانی هۆکارێکی جەستەیی ئاشکرای لەپشتەوەیە، ئەگەر شمشێرێکی سوارچاکی دەماخێکی بڕی کە پێشتر دەماخێکی ساغ بوویێت یان بەهۆی نەخۆشییەکەوە تێکچوو، ئەوا ئەو کەسە تووشی جۆرێك لەخڵەفان دەبێت، لەم بارەدا دەشێت بەئاسانی هۆکاری ماددی بەدەرئەنجامە ڕەفتارییەکانەوە گرێ بدەین، بەمشێوەیە سایکۆسسی وەك زاراوەیەکی ئۆرگانی ناوی لێدەنرێت، لەلایەکی دیکەوە، لەسایکۆسسی فسیۆلۆژیدا شێتی دەردەکەوێت بێئەوەی هیچ زیان پێکەوتنێکی دەماخ دۆزرابێتەوە.

لەم حاڵەتانەدا لەوە دەچێت مرۆڤ ناچار بێت بۆ گەیشتن بەیەکێك لەم دوو دەرئەنجامە، یەکەمیان، دەشێت بگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە هۆکارەکانی کە لەپشت سایکۆسسەوەن هۆکاری دەروونی بن نەك دەماری واتە پەیوەندییان بەفرمانی ئەقڵەوە هەبێت نەك دەماخ، هەروەها لەوانەیە وا پێویست بکات مرۆڤ بەشوێن لێکدانەوەی دیکەدا بگەڕێت لەبواری دەروونیدا نەك لەبواری جەستەییدا، لەوانەیە ئەو کەسە دووچاری فشارێك بووبێتەوە لەکارکردندا و بەرگەی نەگرتبێت، یان لەماڵەوە بەجۆرێك بەپەیوەندی ئەستەمەوە پابەند بێت. دووەمییان، لەوانەیە مرۆڤ گریمانەی ئەوە بکات کە دەشێت گۆڕانێکی ورد لەدەماخدا ڕوویدا بێت، نەك لەئەنجامی زیان پێکەوتنی گەورە لەدەرەوە، بەڵکو لەئەنجامی ڕوودانی کۆمەڵێك گۆڕانکاری لەخۆییە ڕێکخستنی دەماخدا، مرۆڤ دەتوانێت بەشوێن کاریگەرییە زیندەییەکانی ئەوەدا، بگەڕێت.

ئەو بۆچوونەی دەڵێت هۆکارەکانی شێتی دەروونین و دەماری نین ئاماژە بەو مەسەلەیە دەدات کە دوو هۆکاری دیار هەن بۆ هۆکارەکانی ڕەفتاری مرۆیی، ئەوانیش هۆکاری دەروونیی و هۆکاری جەستەیین، بەڵام مەسەلەکە بەو شێوەیە نییە، چونکە ئەقڵ مەسەلەیەکی جیاواز نییە لەدەماخ، ئەقڵ زۆر بەسادەیی بریتییە لەو کارەی کە دەماخ جێبەجێی دەکات، واتە ڕووداوە دەروونییەکان هیچ نین جگە لەڕێگەیەك بۆ گەڕان لەناو پرۆسەکانی دەماخدا، واتە ئەو ڕێگەیەی

که لەڕوانگەی ئەزموونە مرۆییەکانەوە لەژیانی ڕۆژانەدا بەشوێن ئەو پرۆسە دەروونییانەدا دەگەڕێین، هیچ هەست یان بیرۆکەیەکی کاریگەر نییە کە پەیوەندییان بەدەماخەوە نەبێت. بەمشێوەیە سایکۆسس خۆی لەئەنجامی پرۆسە دەماخییەکانەوە ڕوونادات، بەڵکو خۆی بریتییە لەو گۆڕانکارییانە، نیشانە سایکۆسسییەکانیش بریتییە لەو گۆڕانکارییانە لەگۆشەنیگای کەسی تووشبووەوە. ئەمە ئەوە دەگەیەنێت سایکۆسس پرۆسەیەکی جەستەییە، لێرەوە دەشێت سایکۆسس بەهۆی هەر پرۆسەیەك یان ڕووداوێکی دیکەی جەستەییەوە ڕووبدات، جا بەهۆی برینداربییەکەوە یان بەهۆی دەرمانێکەوە بێت کە ببێتەهۆی وڕێنەکردن، یان حاڵەتێکی دەماخی بێت کە پێشتر ڕوویدا بێت.

ئەم حاڵەتە دەماخییە لەپێشینەیە لەوانەیە بەهۆی ژینگەی کۆمەڵایەتییەوە ڕوویدا بێت، چونکە چالاکی کۆمەڵایەتی دەماخ بەردەوام لەگۆڕاندایە بەپێی وەڵامدانەوەی بۆ جەستە و هەستەکان.

لەدوو دەیەی ڕابردوودا، ئەوە ئاشکرا بوو کە گۆڕانکاری دەماخی ورد هەیە هاوکاتە لەگەڵ ئەوەی پێشتر پێی دەووترا سایکۆسسی فسیۆلۆژی. زۆرێك لەتوێژەرەوەکان لەڕێی چەندەها شێوازەوە ئەو گۆڕانکارییانەیان بۆ دەرکەوت، بەڵام بەداخەوە، هەمان ئەو گۆڕانکارییانەیان بەشێوەیەکی جێگیر دەست نەکەوت، گۆڕانکاری لەسەر چەندەها ئاست ئاشکرابوو، لەوەدەچێت جۆرێك لەجیاوازی لەبونیادی توێکاری دەماخدا هەبێت کە دەکرێت لەڕێی وێنەگرتنی چینی تەوەرەییەوە ئاشکرا بکرێت، بۆ نموونە زۆرێك لەلێکۆڵینەوەکان ئەوەیان ئاشکرا کردووە هەموو نەخۆشەکانی کە تووشی شیزۆفرینیا بوون و کەسانی شێت و ئەوانەی توشی خەمۆکی بوون جۆرێك لەفراوانبوونییان هەیە لەوناوچانەی کە دەکەونە قووڵایی دەماخەوە. هەروەها ڕاپۆرت هەیە دەربارەی بوونی جیاوازی لەستیرۆتاییپەکانی کاری دەماخدا کە بەهۆی جۆرێکی دیکەوە لەوێنەگرتن، کە پێی دەووترێت وێنەگرتن لەڕێی ناردنی بوزترون-ەوە ئەمە ئاشکرا دەبێت، کە وێنەیەك لەچالاکی دەماخ ئامادە دەکات لەو کاتەدا کە ئەو کەسە وێنەکە دەگرێت لەجیاتی ئەوەی وێنەی پێکهاتەی توێکاری دەماخ-مان بداتێ.

وێنەگرتنی چینی لەڕێی ناردنی پۆزەترۆن-ەوە ئەو نموونانەی ئاشکرا کرد کە وەسفی چالاکی دەماخ دەکات لەهەریەك لەو کەسانەی کە شێتن و ئەوانەی تووشی خەمۆکی و شیزۆفرینییەکان. زۆرێك لەلێکۆڵینەوەکان بۆیان دەرکەوتووە کە کەسانی خەمۆك لەناوچەیەك لەدەماخ کە پێی دەووترێت ئەمیگدال amygdale چالاکییان زیاترە لەکەسانی سروشتی، کە واناسراوە ئەم ناوچەیە پەیوەندی هەیە بەلایەنی سۆزدارییەوە. ئەمە بۆ هەموو ئەو کەسانە ڕاستە کە لەئێستادا خەمۆکییان هەیە، هەروەها بۆ ئەوانەش کە چیرۆکێکی تووشبوونییان بەخەمۆکی هەیە، بەڵام لەئێستادا لەقۆناغی هێمنیدان، چالاکی ناسروشتی ئەم ناوچەیە کاردانەوەی مەزاجی شاراوەی خەمۆکییە نەك ئەو حاڵەتە هەنووکەییەی کە کەسەکەی تێدایە. لەو کەسانەشدا کە لەئێستادا بەدەست نیشانە خراپەکانەوە دەناڵێنن، چالاکی لەهەندێك لەبەشەکانی لاجانگەپلی چەپدا زیاد دەبێت و هەندێك ناوچەی دیکەش چالاکییان کەم دەبێتەوە.

دواجار لەوە دەچێت ئاستی هەندێك لەماددە کیمیاییەکانی ناوەوە لەدەماخدا کە پێیان دەووترێت گوێزەرەوە دەمارییەکان لەحاڵەتی سایکۆسسدا کەم ببنەوە، لەبەر هەندێك هۆکاری ئاشکرا پێوانە کردنی ئاستی ئەو ماددە کیمیاییانە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ، کارێکی ئەستەمە. لەگەڵ ئەوەشدا دەشێت کارایی ئەم ماددانە بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ئاشکرا بکرێن لەڕێی کاریگەرییانەوە بۆ سەر کیمیای خوێن و شلەی درکە پەتکی دەماخی. زۆرێك لەلێکۆڵینەوەکان لەسەر نەخۆشەکانی شیزۆفرینیا، نەك هەموو لێکۆڵینەوەکان، بۆیان دەرکەوتووە ئاستی گوێزەرەوە دەمارییە ئیشکەرەکان لەتووشبووان بەشیزۆفرینییا سروشتی نییە. لەمەش زیاتر، ئەو دەرمانانەی لەمڕۆدا بۆ چارەسەرکردنی سایکۆسس هەڵبژێراون، کاردەکەن لەڕێی زیادکردن یان ڕێگەخۆش کردن بۆ زیادبوونی ئاستی گوێزەرەوە دەمارییە تایبەتەکان، کارایی بەهێزی ئەم دەرمانانە ئاماژە دەدات بەڕۆڵی گرنگییان لەچارەسەرکردندا، لەڕوانگەی تێگەیشتنی نوێی زاناکانەوە بۆ ئەم گۆڕانکارییە وردانەی ناو دەماخ.

ڕاستە لەسایکۆسسی ئۆرگانیدا هیچ گۆڕانکارییەکی وردی دەماخی بەدیناکرێت، بەڵام ئەمە بەشێوەیەکی یەکجارەکی جیاکردنەوەی نێوان سایکۆسسی فسیۆلۆژی و سایکۆسسی ئۆرگانی ڕەت ناکاتەوە. هۆکاری ئەمەش وەك پێشتر ئاماژەم پێدا، هێشتا ئەوە ئاشکرا نەبووە کە گۆڕانکارییە دەماخییەکانی بەدیکراون بوونەتە هۆی تووشبوون بەسایکۆسس، بەڵکو لەواقیعدا ئەو گۆڕانکارییانە خۆیان بریتین لەسایکۆسس کاتێك کە لەسەر ئاستێکی جەستەیی تەماشا دەکرێن. ئەمە بەتەواوەتی لەسەر سایکۆسسی ئۆرگانی کلاسیکی جێبەجێ نابێت کە برینداربوونی ئۆرگانی ڕوودەدات (بۆنموونە بەهۆی شمشێری سوارچاکییەوە) بەشێوەیەکی ئاشکرا بەر لەسایکۆسس و جیا لەو ڕوودەدات (بەمشێوەیە دەکرێت ئەو

بریندارببوونە ببێتە هۆکار لەبەرامبەر ئەو تووشبوونەدا).

لەبەرئەوە بەکورتی، ئاشکرا کردنی میکانیزمە دەماخییەکان لەسایکۆسسی فسیۆلۆژیدا، هۆکاری سەرهەڵدانی لێکناداتەوە. تا ئێستا دەشێت سایکۆسس ڕوبدات بەهۆی پەیوەندییە خەماوییەکانەوە یان جینەکان یان ڕێجیم یان بەهۆی هەریەکێك لەو ژمارە بێشوومارە لەپەیامی هاتوو بۆ دەماخ کە حاڵەتی هەنووکەیی دەماخ دیاری دەکەن. لەبەرئەوە تا ئێستا پرسیارەکان دەربارەی هۆکاری سایکۆسس والآن بەنیسبەت سایکۆسسی فسۆلۆژییەوە، بەشێوەیەك کە لەسایکۆسسی ئۆرگانیدا وا نییە.

لەبەرئەمانە، پارێزگاری لەجیاکردنەوەی پراکتیکی نێوان سایکۆسسی ئۆرگانی و فسیۆلۆژی دەکەم، بەڵام پێویستە خوێنەر بەئاگا بێت و مەسەلەکە بەتووندی وەرنەگرێت، چونکە ئەوتووندییە هەڕەشەی خلیسکان دەکات ڕووە و جۆرێك لەدووانی یان جووتەکی.

جووتەکی بریتییە لەهەڵوێستە فەلسەفییەی کە دەڵێت: جیاکاری هەیە لەنێوان شتە ئەقڵی و شتە ماددییەکاندا، یان لەنێوان شێتی فسیۆلۆژی و شێتی ئۆرگانی، لەنێوان ڕووخسارە دەروونی و ڕووخسارە جەستەییەکان. دووانی وایدادەنێت یاسای جیاواز هەیە بۆ هۆکارەکانی ئەو حاڵەتانە و لەسەر هەریەك لەو جووت لایەنانە جێبەجێ دەبن. تەفرەدانی جووتەکی لەمرۆدا سەرنجڕاکێشەر نییە. ژمارەیەکی کەم لەپزیشکە دەروونییەکان بڕوا بەوە دێنن کە جووتەکی سادەی دەروون و دەماخ بەشێوەیەکی حەرفی ڕاست و دروستە. جیاکردنەوەی سایکۆسس بۆ سایکۆسسی فسیۆلۆژی و سایکۆسسی ئۆرگانی تەنیا شێوازێکی پراکتیکییە بۆ کۆکردنەوەی حاڵەتەکان لەناو چەند گروپێکدا و بریتی نییە لەتیۆرێك دەربارەی جیهان. لەگەڵ ئەوەشدا جیاکردنەوە لەنێوان قسەکردن دەربارەی ئەقڵ و جەستە ئاسانە و جیاکردنەوەیەکە بەئاسانی دەتوانێت بەناویدا ڕۆبچێت. کاتێك هەندێجار ئەمە ڕوودەدات، خەڵکی زیادەڕۆیی تیادا دەکەن و بەرەو مجادەلەی سەیر و جووتەکی زیاتر دەڕۆن دەربارەی نەخۆشییە ئەقڵییەکان.

بەزۆری سایکۆسسی فسیۆلۆژی بۆ دوو کۆمەڵە دابەش دەبێت: شیزۆفرینییا و سایکۆسسی سۆزداری. جیاکردنەوەی ئەم دوو جۆرە و پۆلێن کردنی نەخۆشییە ئەقڵییەکان، بۆ پزیشکی دەروونی ئەڵمانی ئیمل کرابیلین دەگەڕێتەوە کە بەباوکی ئەم زانستە دادەنرێت. کاری کرابیلین شایەنی ئەوەیە کە لێی وردبیتەوە، لەبەرئەوەی سروشتی ئەکادیمی هەیە و لەبەرئەوەی ڕێگەدەدات سەرنجی خێرا بدەین لەهەندێك لەڕووخسارە گرنگەکانی مێژووی سایکۆلۆژی.

لەوانەیە کرابیلین زۆرترین کاریگەری هەبووبێت لەنێو پزیشکەکانی پزیشکی دەروونی لەسەدەی نۆزدەدا، هەرچەندە ناوی کرابیلین لەچوارچێوەیەکی بەرفراواندا لەدەرەوەی بواری پزیشکی دەروونی ئەوەندە ناوبانگی نییە.

ئەمە بەشێوەیەکی توونـد لەگەڵ سیگمۆند فرۆیدی دەروونشیکاردا دژ دەوەستێت کە هاوسەردمی کرابیلین بوو، بەڵام ئەم لەجیهاندا بەناوبانگ بوو.

دژبەیەکی نێوان ئەم دوانە وانەیەکی فێرکاریمان پێشکەش دەکات، هەروەها ئەو شێوازە ئاشکرا دەکات کە لێکۆڵینەوەی دەماخ چۆن بەرەو دابەش کردنی دووانەیی یان جووتەکی ڕەوتی گرت. هەرچی فرۆیدە کە خەو و ململانێکانی نەستی لێکدایەوە، هەمیشە ناوی هاوکاتە لەگەڵ لایەنی دەروونی یان مرۆیی ئەم جووتەکییەدا. کارەکەی فرۆید بریتی بوو لەڕاڤە کردنی ژیانی ئەقڵی هەموو نەخۆشێك، بەهەموو ڕووخسار و ماناو پەشۆکانە شاراوەکانی نەخۆش ئەویش لەڕێی وەرگرتنی چیرۆکی ئەو کەسە کە فرۆید خۆی دان بەوەدا دەنێت، چیرۆکی ئەو کەسانەی زیاتر وەك کورتە چیرۆك خوێندۆتەوە نەوەك وەك کارێکی زانستییانە. بەڵام ئامانجەکانی کرابیلین بەتەواوەتی جیاواز بوو، ناوی کرابیلین هاوکاتە لەگەڵ لایەنی جەستەیی یان پزیشکی زیندەیی ئەو جووتەکیەدا کە تەماشای کێشە ئەقڵییەکان دەکات وەك نەخۆشی ئەندامی واتە وەك هەر نەخۆشییەکی دیکە. کرابیلین سوور بوو لەسەر بەدیهێنانی جۆرێك لەپۆلێن کردنی سیستمی بۆ شێوە جیاوازەکانی شێتی، تابتوانێت نەخۆش لەبەشی تایبەت بەحاڵەتەکەی خۆیدا دابنێ و چارەسەری دروستی پێشکەش بکات. لێکۆڵینەوەی لەسەر هەزارەها کەس ئەنجامداوە، ئەوەش ئاشکرایە کە وەك کەس واتە وەك تاك بایەخی پێنەداون و بایەخیشی بەناوەڕۆکی ژیانی ئەقڵییان نەداوە، بەڵکو تەماشای کردوون وەك کۆی کۆمەڵە نیشانەیەك کە بۆ نەخۆشییەکی تایبەت

یان چەند نەخۆشییەك دەگەڕانەوە. ڕۆڵی سەرەکی پزیشکی دەروونی بریتی بوو لەدەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە و چارەسەرکردنی پزیشکی، توێژینەوەکانی پزیشکی دەروونیش وا پێویستی دەکرد پۆلێنی نەخۆشییەکەیان بکەن و بەشوێن میکانیزمە فسیۆلۆییەکانی نەخۆشییەکەدا بگەڕێن، هەروەها هۆکارەکانیش بدۆزنەوە، سەبارەت بەمەسەلەی هۆکارەکان، کرابیلین هەمیشە گومانی هەبوو لەبۆماوە، هەرئەویش بوو کە دەستی کرد بەئەنجامدانی لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەربارەی فاکتەرە جینییەکان لەسایکۆسسدا.

ئەم تێبینییانە ڕەخنە نییە نە بۆ نەریتی فرۆیدی نە بۆ نەریتی کرابیلینی، تەنیا نمایشێکی زۆر سادەی خاڵی لێکچوون و جیاوازییەکانی نێوانییانە، لەگەڵ ئەوەشدا، زۆربەی هەوڵێستە بینراوەکان لەپزیشکی دەروونیدا لەم سەد ساڵەی دواییدا دەکەوێتە شوێنێك بەدرێژایی ڕێگای نێوان پزیشکی زیندەیی نموونەی کرابیلین لەگەڵ پزیشکی مرۆیی نموونەیی فرۆید، لەبەرئەوە دانانی ئەم جیاکردنەوەیە کارێکی بەسوودە. ئارەزوو کردنی ئەو گریمانەیەی پێی وایە هەریەکە لەپشێوی مانیا و خەمۆکی یان پشێوی وەسواسی ناچاری، یان شیزۆفرینیا بریتین لەڕوودانی گۆڕانکاری ناسروشتی تایبەتی لەدەماخدا و پێویستە لەڕێی نیشانە دیارەکانییانەوە دەست نیشان بکرێن و پاشان بەدەرمانی گونجاو چارەسەر بکرێن، زۆربەی کات ئەمە بەکرابیلینی نوێ ناودەبرێت، بەپێچەوانەشەوە قوتابخانە ئەلتەرناتیڤە جیاوازەکان پشت دەبەستن بەئاشکرا کردنی چارەسەر لەڕێی ئەزموونی تاکانەیی ئەو کەسەوە کە زۆر بەکەمی نەبێت بایەخ نادەن بەلایەنی دەست نیشان کردن یان دەرمان، ئەمە بەشێوەیەکی ئاشکراتر بۆ شێوازی فرۆیدی نوێ دەگەڕێنرێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا مەرج نییە بۆ فرۆید بگەڕێنرێتەوە. ئەمە وەك وتم ئاسانکردنەوەیەکە کە زۆربەی پزیشکە هاوچەرخەکانی کە دەکەونە پۆلی ناوەندەوە دەخاتە پۆلێکەوە کە هەریەکە لەفرۆید و کرابیلین لەخۆدەگرێت ئەگەر ئێستا لەژیاندا بوونایە.

دەستکەوتی کرابیلین ئەوەبوو کە ژمارەیەکی زۆر گەورە و دیاری نەکراو لە کۆنیشانە کۆبکاتەوە و بیخاتە ژێر دوو چەتری گەورەوە. یەکەمیانی ناونا شێتی مانیا-خەمۆکی (کە لەئێستادا بەگشتی بەسایکۆسسی سۆزداری ناو دەبرێت)، دووەمیشیان خەڵەفانی مبتسر dementia praecox کە ئێستا بەشیزۆفرینیا ناو دەبرێت. ئەم خەڵەفانە جۆرێکە لەخەڵەفاندن کە لەقۆناغێکی زووی تەمەندا ڕوودەدات، بەپێچەوانەی خەڵەفانی پیری، کە بەشێوەیەکی سەرەکی بریتییە لەسایکۆسسی ئۆرگانی و پەیوەندی هەیە بەدارمانی دەماخەوە. سنوورە بچووکەکان لەنێوان هەردوو چەمکەکەی کرابیلیندا بەدرێژایی سەد ساڵ هەر لەکاتی بوونییانەوە، گۆڕانی بەسەردا هات، تا ئێستاش ئەم دوو چەمکە جێگای جەدەلن، بەڵام تائێستا سوودە بەرفراوانەکانی لەزۆربەی بازنەکاندا وەرگیراوو شیاوە. یوجین بلولیر لەساڵی 1911 دا تەنیا یەك گۆڕانکاریی کرد کە جێگای بایەخ بێت، ئەویش ئەوەبوو تائێستا پێناسەی خەڵەفانی مبتسری بەرفراوانکرد، سەرلەنوێ بەو ناوەوە ناوی لێنایەوە کە زیاتر باو بوو ئەویش شیزۆفرینیا بوو. ئەم زاراوەیەی لەوشەیەکی یۆنانی-یەوە هەڵبژارد کە مانای کەرت بوون دەگەیەنێت، چونکە لەو باوەڕەدابوو کرۆکی ئەو حاڵەتە بریتییە لەدووکەرت بوون، جا ئەو دووکەرت بوونە لەنێوان بەشە جیاوازەکانی دەماخدا بێت یان لەنێوان لۆژیك و سۆزدا بێت یان لەنێوان خود و جیهانی ڕاسەقینەدا بێت.

شیزۆفرینیا بریتییە لەشێتی بەشێوە بێگەرد یان پووختەکەی، تەنیا یەك نیشانە نییە بەتەنیا لەشیزۆفرینیادا، بەڵکو بریتییە لەکۆمەڵێك لەتێکچوون کە پەیوەندییان بەیەکەوە هەیە کە دەشێت دابەش بکرێت بۆ دوو پۆلی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤ. تێکچوونە پۆزەتیڤەکان بریتین لەتێکچوونەکان لەپرۆسەی بیرکردنەوەدا وەك وەهم کردن یان وڕێنەکردن.

هەریەکە لەشێوە و ناوەڕۆکی خەیاڵە سەرکێشییەکان لەکەسی تووشبوو بەشیزۆفرینیا بەشێوەیەکی بێشومار فرەجۆرن، بەڵام جۆرە کلاسیکییەکەیان بیستنی دەنگ لەخۆدەگرێت، کە ئەو کەسە وادەزانێت دەنگی کەسانی دیکەیە. لایەنی نێگەتیڤی شیزۆفرینیا بریتییە لەشکستهێنانی سۆزداری بەرامبەر کەسانی دیکە، کە کەسانی دەوورووبەر وا دەزانن ئەو کەسە کەسێکی ساردوسڕە لەڕووی سۆزدارییەوە یان گوێنادات بەو لایەنە. هەروەها دەشێت کەسی تووشبوو بەشیزۆفرینیا بەدەست شکستهێنان لەهاندەر یان بیرکردنەوەوە بناڵێنێت یان ئەو تێکچوونە هزرییەکانی هەبێت، نیشانە نێگەتیڤەکان گرنگن، بەڵام تەشویشی پۆزەتیڤیش وەك بیستنی دەنگ هەر پێویستە لەکاتی دەست نیشانکردنی شیزۆفرینیادا.

نیشانە پۆزەتیڤەکانی شیزۆفرینیای کلاسیکی لەسەرەتای زووی چوون بەتەمەندا دەردەکەوێت، هەرچەندە جیاوازییەکی زۆر لەنێوان نەخۆشەکاندا هەیە، ناوەندی تەمەنی دەست پێکردنی لەپیاواندا کەمێك زووترە وەك لەژنان، هەندێك لەنەخۆشەکان تەنیا یەك جار تووشی نەخۆشییەکە دەبن و پاشان بەشێوەیەکی ڕێژەیی بۆ ژیانی سروشتی

دەگەڕێنەوە بێئــەوەی تووش ببنەوە، لەهەندێك حاڵەتی دیکەدا نەخۆشییەکە بەشێوەیەکی درێژخایەن بەدرێژایی ژیان بەردەوام دەبێت، کە باری نەخۆشییەکە دەکەوێتە نێوان دوو حاڵەتەوە جارجارە نەخۆشــییەکە دەردەکەوێتــەوە و جارەجــارەش هێور دەبێتەوە. تەنانەت لەم سەردەمەشــدا واتە لەســەردەمی دەرمانەکانــی دژە سایکۆسســیدا گەرانەوەی حاڵەتەکە هەرەشە لەتووشبوو دەکات، هەروەهــا بەنزیکــی نیــوەی هەمان ژمارە بەشێوەیەکی پچڕپچڕ یان ئەندەکی بۆ سەر کارکردن و سەقامگیری کۆمەڵایەتی خۆیان دەگەڕێنەوە، زۆربەی ئەوانەی دیکە کە دەمێننەوە، تووشــی نەخۆشــی درێژخایەن دەبن. مەترســی تووشــبوون بەشــیزۆفرینیا بەدرێژایی تەمەن بەنزیکەی 1٪.

بەپێچەوانــەی شــیزۆفرینیاوە کە بەسەرهەڵدانی تەشویش لەبیرکردنەوەدا دەســت پێــدەکات، سایکۆسســە ســۆزدارییەکان بەلایەنــی کەمــەوە لەســەرەتادا بریتــین لەناهاوســەنگی لەهەســت و ســۆزدا، هەر لەمەشــەوە ناوەکەی هاتووە، کە لەوشــەی لاتینی سۆزەوە وەرگیراوە، ناوەکە بەکۆ ئاماژە پێدەدرێــت، چونکە چەند پێکهاتەیەکی هەیــە، خەمۆکــی تونــد بریتییــە لەسایکۆسسی ســۆزداری، هەروەها ئەو حاڵەتەش کە خەڵکی عەوام پێی دەڵێت هەوەس-خەمۆکــی هەر سایکۆسســە، ئەو کەسەی تووشــی ئەم حاڵەتە بووە هەندێجاربەدەست خەمۆکییەکی توندەوە دەناڵێنێــت و هەندێجاریش بەدەســت هــەوەس یەکەمیــان پێــی دەووترێت سایکۆسسی سۆزداری تاك جەمسەر کە هەموو پشــێوییە ســۆزدارییەکە بەیەك ئاراستەدایە، لەکاتێکدا دووەمیان لەبەر هۆکاری ئاشکرا ناودەنرێت سایکۆسسی سۆزداری جووت جەمسەر.

وێنەی کلاســیکی حاڵەتی خەمۆکی لای زووربەمان باوو زانراوە، ئەو کەسەی تووشــی خەمۆکی بووە بەشــێوەیەکی بەردەوام و زیاد هەست بەخەموخەفەت دەکات، یــان هەســت بەبــێ بایەخی دەکات، وزەی پێنەمــاوە، باڵاو شــان و شــەوکەتی چەماوەتــەوە، تەنانەت فرمانەکانی رۆژانەی دەبنە بەربەســتی ئاســتەم لەبەردەمیــدا. بــێ هەســت دەبێــت، جێبەجێکردنەکانی لەبەریەك هەڵوەشاون، رەشبینە لەهەڵسانگاندنی بۆ ئەو کارانەی کە لەتوانایدایە ئەنجامیان بدات.

ئەم وێنــە کلاســیکییە دەربارەی خەمۆکــی وێنەیەکی بــاوە، بەڵام تەنیا رێگــە نییە کە بۆ دەرکەوتنی خەمۆکی، وێرای ئەو جۆری خەمۆکییەی کە تیایدا خەمۆکی و تەســلیم بوون زاڵە، جۆری دیکە هەیە کە دڵەڕاوکێ یان تورەیی یان ترس زاڵە.

تەنانەت بەڵگە هەیە لەسەر ئەوەی هەندێــك ڕوخســاری جیــاوازی وەك ئالوودەبوون، پشــێوییەکانی خواردن، تاوانــکاری پاڵپێوەنەرانــە، توندوتیژی ئەمانە دەگەڕێنرێنەوە بۆ هەمان

میکانیزمــە دەماخییــەکان نــەك خەمۆکــی کلاســیکی. ڕووخســارە گشــتییەکان لەهەمــوو حاڵەتەکانــدا کەموکوڕی یان غیابی هەســت و سۆزە نێگەتیڤەکان شکست دێنن، ئایا تووشبوو چــۆن وەریدەگرێت، تەســلیم دەبێت بەرامبەری (خەمۆکی کلاســیکی)، یان پرکێشــی کتوپڕی دەبێت (تووندوتیژی هاندەرانە) گەران بەشوێن سەبووریيەکدا (ئالوودەبــوون) یــان ئازاردانــی خــۆ (پشێوییەکانی نانخواردن).

وێڕای هەست و سۆز دەشێت خەمۆکی توونــد بیروبۆچوونــە دەرەکییەکانیش ببڕێت، لەم کاتەدا دەبێتە سایکۆسســی ســۆزداری بەبەراوورد لەگەڵ پشێوییە ســۆزدارییە ناسایکۆسســیەکان ئــەو کەســەی تووشــیبووە لەنێو هەســت کردن بەگووناە یان بێ توانستی نوقم دەبێت کە لەشێوەی بیروبۆچوونی وەهمیدا بڵاودەبێتەوە، نەخۆش دەشێت تەنیــا وەهمێکــی ســادەی هەبێت بۆ نموونە نەخۆش وادەزانێت یان بۆچوونی وایە کە هاوڕێکانــی بەنهێنی لەدژی ئەو رێککەوتــوون یان تــوورەی دەکەن و رقی هەڵدەســتێنن، یــان لەمە توندتر دەبێت و ئەو کەســە بۆچوونی وابێت کە ئەو بۆتەهۆی بۆنموونە هەڵگیرســاندنی جەنگــی جیهانی دووەم یــان ڕوودانی کارەساتێکی سروشتی گەورە.

ڕووخســارەکەی دیکــەی خەمۆکی بریتییــە لەهەوەس، نەخۆش هەســت دەکات لەژیانــدا دەفرێــت و دەتوانێت هەموو شــتێك بکات. پلانــی گەورە بۆ پرۆژەی ئایندەیی دادەڕێژێت و خواستی بەدیهێنانییانی دەبێت، تەنانەت بێ هیچ کــۆت و بەندێك هەندێجار بــڕی گەورە لەپارە سەرف دەکات و دەچێتە شەڕی ترســناك و پەیوەندی ســەیرونامۆوە. هیچ پێویســتییەکی بەخەوتن یان قسە پڕووپووچەکانی هاوڕێ محافزکارەکانی نییــە، بیرۆکــە نوێیەکانــی دەربارەی جیهان ڕامالەرن، نــەرم و هەندێجار زۆر مەزنــە، هەندێجار چــوون بەناویەکدا، هەندێجاریش بــەلای خۆیەوە لۆژیکییە، بەڵام هاوڕێکانی سەریان سوڕ دەمێنێت لێــی. هــەوەس دەبێتە سایکۆسســی لەو ســاتەدا کــە ناتوانرێت بەئاشــکرا جیاکردنــەوە بکرێت لەنێــوان ئەوانەدا کــە تەنیا بیرۆکەن لەگــەڵ ئەوانەدا کە بیروبۆچوونی ڕاستەقینەن.

خەمۆکی مەســەلەیەکە دەشــێت لەگەڵیــدا ژیان بەرینەســەر، لەشــێوە ناسایکۆسسیەکانیدا زۆرباوە، بەڕاستیش نموونەیەکی ئاشــکرای هەیە کە بریتییە لەو خەمۆکییەی سۆزێکی جیهانییە.

بەڵام پشــێوی زۆر لەمــە زیاترە، پشێوی خەفەتێکە بەردەوام دەبێت لەگەڵ ئامانەبوونــی هۆکارە ڕاســتەوخۆکانی

خەمۆکیدا، بەڵکو بەردەوام دەبێت لەگەڵ هاوبەشی کردن لەو ئەزموونانەدا کە پێشتر چێژبەخشیش بوون، ئاشکرایە پلەبەندییەك هەیە لەتووندی ئەم گۆڕانکارییە مەزاجییانەدا. حاڵەتە پەرگیرەکان وێناکردنی ئەستەمە لای ئەو کەسانەی کە پێی ئاشنا نین یان هیچییان دەربارەی نەخوێندۆتەوە، چونکە مەزاجی خەمۆکانە دەبێتە لێشاوێکی سەرکێشانە، بەهەموو قوژبنێکی ژیانی تاکدا و لەهەموو ساتێکدا ڕێ دەکات، کە سەرجەم چالاکییە دنیاییەکان، پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکە و دواجار سەرجەم بیروبۆچوونەکانی ئەو کەسە دەربارەی جیهان لەم مەزاجە خەمۆکەدا نووقم دەبن. تەنیا ئەم حاڵەتە توندوتیژانە دەشێت بەسایکۆسس دابنرێت. پێویستە لێرەدا هۆشداری بدەین زاراوەی سایکۆسسی لەلایەن نووسەرانەوە بەچەندەها شێوەی جیاواز بەکاردێت. هەندێجار بەخەمۆکی دەووترێت سایکۆسس بۆ ئاماژەدان بەمەترسییە توندەکەی. لەشوێنێکی دیکەدا هەمان زاراوەی سایکۆسس بەکاردێت بۆ وەسف کردنی ئەو کەسەی کە دەناڵێنێت بەدەست وەهم کردن یان بەتایبەتی بەدەست وڕێنەکردنەوە کە بەدەگمەن لەحاڵەتەکانی خەمۆکی تووندا ڕوودەدات. بەمشێوەیە بەکارهێنانی دووەم دەبێتە لقی بەکارهێنانی یەکەم و جیاوازی نێوانییان زۆر فەرامۆشکراوە لەم نمایشەی ئێستاماندا.

هەڵسەنگاندنی بڵاوبوونەوەی پشێوییە سۆزدارییەکان بەپێی ئەو نموونانەی دانیشتووان کە تاقیکردنەوەیان لەسەر کراوە و بەپێی شێوازەکانی وەرگرتنی زانیارییەکان و شێوازەکانی دەست نیشان کردنی حاڵەتەکان زۆر جیاوازییان هەیە، بەڵام بەپێی ئەو زانیارییانەی کە هەن ناوەندی بڵاووبوونەوەی پشێوییە سۆزدارییەکان

بەدرێژایی تەمەن 8٪ یان زیاترە، لەگەڵ ڕوودانی کۆنیشانەی خەمۆکی کلاسیکی بەڕێژەی دوو ئەوەندە لەژناندا زیاترە بەبەراوورد لەگەڵ پیاواندا. هەندێجار-نەك هەموو کاتێك مەترسیدارترین جۆری خەمۆکی جۆری جووت جەمسەرە واتە ئەو نەخۆشانەی بەدەست هەوەسیشەوە دەناڵێنن. هەندێك هۆکار هەیە بۆ ئەو بۆچوونەی کە جۆری جووت جەمسەری و تاك جەمسەر لەپشێوییە سۆزدارییەکاندا پەیوندییان بەیەکەوە هەیە، جۆری جووت جەمسەری ئەو ڕووخسارەیە کە توندترە لەزنجیرەی ئەو نەخۆشانەی کە پەیوندییان هەیە بە سووکە خەمۆکی و نارەزایی و بیتاقەتییەوە تا دەگاتە خەمۆکی توند و هەوەسی-خەمۆکی. سایکۆسسی سۆزداری جووت جەمسەر کە بەتەواوەتی هەموو ڕووخسارەکانی دەربکەوێت تووشی 1٪ی دانیشتووان دەبێت هەمان ڕێژەی مەترسیداریش بۆ شیزۆفرینیا دووبارە دەبێتەوە، بەپێچەوانەی خەمۆکی تاك جەمسەرەوە، کە هیچ جیاوازییەك نییە لەتوخمدا، هەروەها هەندێك حاڵەتی دەگمەنی سایکۆسسی هەوەسی تاك جەمسەریش هەیە. لەنەخۆشی جووت جەمسەری کلاسیکیدا، بازنەکانی خەمۆکی لەوانەی بۆماوەی چەند مانگێك لەگەڵ بازنەکانی هەڵسووکەوت کردنی سروشتی و بازنەکانی هەوەس-دا بەردەوام بێت.

لەگەڵ ئەوەشدا لێکچوون هەیە لەنێوان دوو حاڵەتەکەدا، لەهەریەکە لەکارایی دەماخ و لەتاقیکردنەوەکەشدا، ئەو کەسەی تووشبووە دەشێت لەزۆربەی کاتەکاندا هەست بەگۆڕانکاری کتووپڕ لەمەزاجدا بکات بەشێوەیەك زۆر بەدوای یەکدا دێن یان هەروەك بڵێیت لەیەك کاتدا ڕوودەدەن، لەم حاڵەتە تێکەڵانەدا، هەڵسوکەوتی پشتگوێخستن یان فەرامۆشکاری توند مەسەلەیەکی باوە.

ئاگادار کردنەوەی درێژخایەن لەسایکۆسسی سۆزداریدا تا ئاستێك باشترە لەئاگادارکردنەوەی شیزۆفرینییا. هۆکاری ئەمە بەشێوەیەکی ئەندەکی دەگەڕێتەوە بۆ کارایی لیسیۆم و دەرمانە نوێیەکانی دژە خەمۆکی، هەرچەندە ئەم مەسەلەیە بەشێوەیەکی ئەندەکی بەرلەبەکارهێنانی ئەو دەرمانانەش هەروابووە. هۆکاری ئەمە لەڕاستیدا بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە سایکۆسسی سۆزداری دەسەڵاتی کەمترە و لەشیزۆفرینییا خامۆشترە. لەکتێبەکانی پێشوی پزیشکی دەروونیدا بەسایکۆسسیە سۆزدارییەکان دەووترا (شێتی بازنەیی)، بۆ دڵنیا بوون لەسروشتی دەوری ڕووخسارەکەی.

زۆرجار کەسی تووشبوو کارکردنی سروشتییە یان بەیناو بەین باشترە، دەشێت بۆماوەی باشیش هەر زۆر باش بمێنێتەوە و درێژە بکێشێت، لەگەڵ ئەوەشدا سایکۆسس سۆزداری زۆرداریکی پیاوکوژە و جەلادە سەرەکییەکەی کە زۆر دڵرەقە کەسی تووشبوو خۆیەتی.

پێنج بەشی تووشبووان بەپشێوی سۆزداری جووت جەمسەری لەڕێی خۆکووشتنەوە کۆتایی دێنن بەژیانی خۆیان، بەلایەنی کەمەوە سێ بەشی حاڵەتە تۆمارکراوەکانی خۆکووشتن لەلایەن ئەو کەسانەوە بووە کە پێشتر حاڵەتی پشێوی سۆزدارییان وەك نەخۆشی دەست نیشانکراوە. لەگەڵ ئەوەشدا خۆکوشتن تەنیا لەلایەن ئەوانەوە ئەنجام نادرێت کە تووشی پشێوییە سۆزدارییەکان بوون، نزیکەی لە 10 شیزۆفرینیەکانیش ژیانییان بەمشێوەیە کۆتایی پێدێنن.

تائێستا بەشێوەیەکی بڕوا پێکراو وادانراوە کە شیزۆفرینیا و پشێوییە سۆزدارییەکان بەتەواوەتی جیان لەیەکتری، یەکێکیان لەبیرۆکەوە دەست پێدەکات ئەوی دیکەیان لەسۆزەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا دروستی ئەم بۆچوونە ئاشکرا نییە، ساردوسڕی سۆزداری کەشی شیزۆفرینی مەرج نییە کەموکوڕی لەسۆزداریدا بگەیەنێت، بەڵام لەوانەیە هەست کردن بێت بەسۆزی نەشیاو یان بەسۆزی دژبەیەك لەیەك کاتدا، ئەمە زۆر لەنەخۆشی تووشبوو بەپشێوی جووت جەمسەر دەچێت لەحاڵەتی تێکەڵاوبوونی هەستەکانیدا. لەلایەکی دیکەوە وەهم و وڕێنە تەنیا تایبەت نییە بەشیزۆفرینیەکان.

بیروبۆچوونی وەهمی لەحاڵەتە توندەکانی هەوس و خەمۆکیشدا باوە، وەك لەو بارەدا کە کەسی نەخۆش هەست دەکات بۆتەهۆی هەڵگیرساندنی جەنگی دووەمی جیهانی.

لەبەرئەوە، ناوچەیەك لەیەکداچوون لەنێوان سایکۆسسی فسیۆلۆژیدا هەیە، سەلمێنراوە وێنەکردنی هێڵێکی دەست نیشان کردن لەنێوانیاندا کارێکی ئاسان نییە، زۆربەی پۆلێنەکان پێیان وایە جۆرێکی مامناوەند هەیە پێی دەووترێت پشێوی شیزۆفرینی سۆزداری، کە ڕووخساری لەهەریەکەیان وەرگرتووە. جۆرێك لەنەگونجان یان ڕێکنەکەوتنی توند هەیە لەچوارچێوەی هەر جۆرێکییاندا بەتایبەتی لەشیزۆفرینیادا. لەوانەیە وا باشتر بێت وا بیر لەشیزۆفرینییا و سایکۆسس بکەینەوە کە بریتین لەدوو کۆمەڵە خاڵ لەسەر نەخشەیەك لەکارایی دەروونی، دوو کۆمەڵ خاڵ کە دەکرێت بەناویەکدا بچن. ئەمە حوکمێکی پێشینەمان ناداتێ بۆ پرسیار کردن دەربارەی ئایا هەردوو کۆمەڵەکە لەیەك هۆکارەوە سەریانهەڵداوە؟ ئەمە لەبەشی دواییدا دێمەوە سەری.

و: سۆزان جەمال

سەرچاوە:

دانییل نحیل، الخیال القوي، الطبعة الاولی، (مكتبة العبیكان، 2003)

شێرپەنجەی خوێن لەزیادبووندایە

د. سۆران محەمەد غەریب

شێرپەنجەی خوێن leukemia بریتییە لەدروست بوونی شێرپەنجە لەو خانانەی کە خوێن درووست دەکەن.

بەشێوەیەکی ئاسایی هەموو خانەکانی خوێن (خڕۆکە سوورەکان، خڕۆکە سپیەکان، پەڕەکەکانی خوێن) لەمۆخی ئێسکەوە دروست دەبن، هەموو خانەیەکی خوێن دوای تەواوبوونی تەمەنی خۆی تێك دەشکێت و دەفەوتێت، بەڵام لەو کەسانەی کە دووچاری شێرپەنجەی خوێن دەبن پرۆسەکە بەم شێوەیەی لێدێت: مۆخی ئێسك خانە و خڕۆکەی نائاسایی دروست دەکات، ئەم خانانەش بریتین لەخانەی شێرپەنجەیی.

ئەم خانە شێرپەنجەییانە سیفەتێکی نەخوازراویان هەیە ئەویش ئەوەیە کە تێك ناشکێن و نافەوتێن و بڵاو دەبنەوە بەناو خانە ئاساییەکانی دیکەی خوێن و دەبنە کۆسپ لەبەردەم ئیشی خڕۆکە ئاساییەکانی خوێن.

لەساڵی 2000 دا 256000 کەس تووشی شێرپەنجەی خوێن بوون کە 209000 کەسیان مردن بەهۆی ئەو نەخۆشییەوە تەنیا لەساڵی 2008 لەئەمریکا44,270 حاڵەت دەست نیشان کرا. کوڕ زیاتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبێت بەبەراورد بەکچ.

جۆن هوگز بێنت و ڕۆدۆلف ڤیرکۆ لەساڵی 1845دا نەخۆشی

شێرپەنجەی خوێنیان دۆزییەوە، ئەو دوو زانایە لەساڵی 1962چارەسەری کیمیاویان بەکارهێنا بۆ چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن و سەرکەوتووبوون لەکارەکەیان.

جۆرەکانی

شێرپەنجەی خوێن بەگوێرەی ئەوەی کامیان زووتر و خێراتر گەشەدەکات و خراپتر دەبێت دابەش دەکرێت. ئەویش یان درێژخایەنە کە لەسەرخۆ گەشەدەکات و خراپ دەبێت، یان کورت خایەن کە بەخێرایی گەشەدەکات و خراپ دەبێت.

هەروەها شێرپەنجەی خوێن دابەش دەکرێت بەگوێرەی جۆری ئەو خانە خڕۆکە سپییەی کە شێرپەنجەکەی لێدروست دەبێت، لەخانەی لیمفی خوێن یان لەمایلۆید سێل-ەوە دروست دەبێت.

لۆکیمیای لیمفی درێژخایەن (Chronic lymphocytic leukemia :CLL)

کاردەکاتە سەر لیمفە خانەکان و بەهێواشی گەشەدەکات، هەموو ساڵێك 15000 کەس تووشی ئەم جۆرە لەشێرپەنجەی خوێن دەبن. ئەو کەسانەی تووشی ئەم جۆرە لەشێرپەنجەی خوێن دەبن تەمەنییان لەسەرووی 55 ساڵەوەیە، هەرگیز لەمنداڵدا روونادات.

لۆکیمیای مایلۆدی درێژخایەن (Chronic myeloid leukemia :CML)

کاردەکاتە سەرمایلۆید سێڵەکان و بەهێواشی گەشەدەکات، هەموو ساڵێك 5000 کەس تووشی ئەم جۆرە لەشێرپەنجەی خوێن دەبن، ئەم جۆرە لەشێرپەنجەی خوێن لەکەسانی پێگەیشتوو لەتەمەندا روودەدات.

لۆکیمیای لیمفی توند-Acute lymphocytic (lymphoblastic) leukemia:

کاردەکاتە سەر لیمفە خانەکان و بەخێرایی گەشەدەکات، هەموو ساڵێك 5000 کەس تووشی ئەم جۆرە لەشێرپەنجەی خوێن دەبن. ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن بەشێوەیەکی سەرەکی لەمنداڵدا روودەدات. لەگەورەشدا روودەدات.

لۆکیمیای مایلۆیدی توند Acute myeloid leukemia :AML)

کاردەکاتە سەر مایلۆید سێڵەکان بەخێرایی گەشەدەکات، هەموو ساڵێك 13000 کەس تووشی ئەم جۆرە لەشێرپەنجەی خوێن دەبن، ئەم جۆرە لەشێرپەنجەی خوێن لەمنداڵ و گەورەشدا روودەدات.

جۆرێکی دیکە لە شێرپەنجەی خوێن هەیە، بەلام دەگمەنە و بەهێواشی گەشەدەکات پێی دەووترێت Hairy cell leukemia.

هۆکارەکان

لەراستیدا تائێستا بەتەواوی نەزانراوە هۆکاری سەرەکی تووشبوون بەشێرپەنجەی خوێن چییە و نەشزانراوە بۆچی هەندێك کەس تووشی شێرپەنجەی خوێن دەبن و هەندێکی دیکە تووش نابن، بەلام هەندێك هۆکاری مەترسیدار هەیە کە ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجەی خوێن زیاتردەکەن، ئەم هۆکارانەش لەجۆرێکەوە بۆ جۆرێکی دیکەی شێرپەنجەی خوێن دەگۆڕێت.

هۆکارە مەترسیدارەکان

-تیشکدان: ئەو کەسانەی بەر تیشك دەکەون ئەگەری تووشبوونیان بەشێرپەنجەی خوێن زیاترە، وەك ئەوانەی کە بەر بۆمبی ئەتۆمی دەکەون کە برێکی زۆر تیشکی لێ دەردەچێت بۆ نموونە ئەوەی لەژاپۆن روویدا لەجەنگی دووەمی جیهانیدا. ئەو کەسانەی بەرتیشکی بۆمبی ئەتۆمی دەکەون ئەگەری تووشبوونیان بەشێرپەنجەی خوێن زیاترە بەتایبەتی ئەگەر لەمنداڵیدا بەریان بکەوێت هەروەها ئەو تیشکەی کە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شێرپەنجە بەکاردێت ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجەی خوێن زیاددەکات.

لێکۆڵینەوە تازەکان دەریانخستووە گرتنی ئەشیعەی بەشەکانی لەش وەك ئەشیعەی سنگ و شوێنەکانی دیکە بەتیشکی ئێکس رەی، ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجەی خوێن زیاتر دەکات، بەتایبەتی ئەگەر زۆر بەکاربێت.

-جگەرەکێشان: ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن ئەگەری تووشبوونیان بەشێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

-بەنزین: ئەو کەسانەی ئیشی بەنزین دەکەن ئەگەری تووشبوونیان بەشێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

-چارەسەری کیمیاوی: ئەو کەسانەی کە چارەسەری کیمیاوی وەردەگرن بۆ نەخۆشی شێرپەنجە ئەگەری تووشبوونیان بەشێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

-مەغۆلی down syndrome: ئەو کەسانەی کە مەغۆلیان هەیە ئەگەری تووشبوونیان بەشێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

-بۆماوە: ئەو کەسانە کە لەخێزانەکەیاندا کەسێك هەیە دووچاری شێرپەنجەی خوێن بووە، ئەگەری تووشبوونیان زیاترە.

بەلام بوونی یەکێك یان زیاتر لەو هۆکارانە مانای ئەوە نییە کە ئەو کەسە تووشی شێرپەنجەی خوێن دەبێت، بەلام ئەوانە هۆکاری مەترسیدار و یاریدەدەرن. کەسی وا هەیە ئەو هۆکارانەشی تیایە و تووشی شێرپەنجەکەش نابێت.

نیشانەکان

خانەی شێرپەنجەیی لەخوێندا هەروەك هەرخانەیەکی دیکەی ئاسایی خوێن دەتوانێت هاتوچۆ بکات بەهەموو شانە و خانەکانی لەشدا، نیشانەکانی نەخۆشییەکە پەیوەندی هەیە بەژمارەی ئەو خانە شێرپەنجەییانەوە.

ئەو کەسانەی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێنی درێژخایەنیان هەیە لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشییەکەیان تێدا دەرنەکەوێت، بەلام پزیشك لەکاتی

پشــكنینی ڕۆتینی دەیدۆزێتەوە، بەڵام ئەو کەســانەی نەخۆشی شــێرپەنجەی خوێنــی کورتخایەنیان هەیــە عادەتەن دەچــن بــۆ لای پزیشــك لەبەرئەوەی هەست بەنەخۆشی دەکەن، ئەگەر مێشك تووشبوو بوو ئەوا نەخۆش ئەم نیشانانەی دەبێت: سەریەشــە، ڕشــانەوە، توانای ماسولکەکانی لەدەست دەدات، پەرکەم.

هەروەها شێرپەنجەی خوێنکاردەکاتە سەر ئەندامەکانی دیکەی وەك: کۆئەندامی هەرس، گورچیلەکان، کۆئەندامی هەناسە، دڵ. لەبڵاوترین نیشانەکانی شێرپەنجەی خوێن بریتییە لە:

1. ئاوســان و گەورەبوونــی لیمفە خانەکان بەتایبەتی لە مــل و بنباڵ، بێ بوونی ئازار.

2. بوونــی تــا و ئارەقکردنــەوە لەشەودا.

3. زوو زوو تووشی هەوکردن دەبن.

4. هەست کردن بەهیلاکی و لاوازی.

5. خوێــن بەربوون بەئاســانی وەك خوێن بەربــوون لەپــووك، دەرکەوتنی پەڵەی سوور لەژێر پێست.

6. ئازار و نارەحەتی و ئاوسان لەناو سك (ئاوسانی سپڵ و جگەر).

7. دابەزینی لەپڕی کێشــی لەش بێ بوونی هۆکارێکی دیاریکراو.

8. بوونی ئازار لەئێسك وجومگەکانی لەشدا.

تێبینی: ئەم نیشانانەی باسمان کردن مەرج نییە تەنیا لەشــێرپەنجەی خوێندا هەبن بەڵکو لەچەندین نەخۆشــی دیکەی لەشدا ڕوودەدەن، تەنیا پزیشك دەتوانێت دڵنیات بکات.

دەست نیشانکردن

هەندێجــار پزیشــکی نەخۆشــی شــێرپەنجەی خوێن لەکاتی پشــكنینی ڕۆتین بــۆ نەخــۆش دەیدۆزێتەوە، هەر کاتێك نەخۆش هەســتی کرد یەکێك لەو نیشانانەی سەرەوەی تێدایە ئەوا پێویستە بەزووترین کات سەردانی پزیشکی تایبەت بکات بۆ دڵنیابوون.

ڕێگاکانی دەست نیشانکردن

1. پشكنینی ســەرەتایی physical examination لەم پشــكنینەدا پزیشك دەگەڕێت بەدوای گەورەبوونی لیمفەکان و سپڵ و جگەر.

2. پشــكنینی خوێن blood tests بــۆ زانینی ژمارەی خڕۆکە ســپییەکان، خڕۆکــە ســوورەکان، پەڕەکانی خوێن، ئەم پشکنینە دەکرێت complete blood count) CBC).

لەشێرپەنجەی خوێندا ژمارەی خڕۆکە ســپییەکان زۆر زۆر زیــاد دەکات، بەڵام ژمارەی خڕۆکە ســوورەکان و پەڕەکانی خوێن کەم دەکات.

3. بایۆپســی: Biopsy بایۆپســی بریتییە لەوەرگرتنی پارچەیەك لەلەشــی زیندوو بۆ دیاریکردنی جۆری نەخۆشی. لەم تێستەدا پزیشك پارچەیەك شانە لەمۆخی ئێسك لەئێسکی حەوز یان هەر ئێسکێکی دیکە وەردەگرێت (بەنجــی ناوچەیی بۆ ئەو ناوچەیــە دەکرێت کــە پارچەکەی لێوەردەگرین بۆئەوەی ئــازاری نەبێت) پاشــان پارچەکە دەنێرێت بۆ پزیشکی پاسۆلۆجیســت بــۆ دیاریکردنی جۆری شێرپەنجەکە. (ئەم ڕێگەیە ڕێگەیەکی زۆر وردە لەدیاریکردنی شێرپەنجەدا).

4. گرتنی تیشــکی ئێکســی سنگ X Ray کــە تێیدا ئاوســانی لیمفەکان دەردەخات.

5. :cytogenetics لــەم تێســتەدا پزیشکی پاسۆلۆجیســت لەو پارچەیەی بۆی نێردراوە بۆ پشــكنین کە لەمۆخی ئێســك وەرگــیراوە، لــەو پارچەیــەدا دەگەڕێت بۆ بوونی کرۆمۆسۆمی نائاسایی کە لەهەندێك جۆری شێرپەنجەی خوێندا هەیە. بــۆ نموونە بوونی کرۆمۆســۆمی فیلادیلفیا لەشــێرپەنجەی خوێنی جۆری CML.

6-Spinal tap لەم ڕێگەیەوە پزیشك دوای پێدانی بەنجــی ناوچەیی لەبڕبڕەی پشــتی نەخۆش دەرزییەکی باریکی درێژ و بۆ وەرگرتنی شــلەیCSF بەکاردێنێت و دەینێرێت بۆ پزیشــکی پاسۆلۆجیست بۆ دیاریکردنی خانەی شــێرپەنجەیی لەو شلەیەدا.

چارەسەر

چارەســەری شــێرپەنجەی خوێــن بەگوێــرەی قۆناغــی شــێرپەنجەکە و جۆرەکــەی دەگۆڕێــت هەروەهــا بەگوێرەیCSF تەمەنی نەخۆشــەکە و بوونی خانەی شێرپەنجە لەشلەیCSF.

مەرج نییە کە جۆرێك چارەســەر بۆ کەسێك باش بێت ئیتر بۆ کەسێکی دیکەش باش بێــت، واتە جۆری چارەســەرەکە بەگوێرەی جۆری شێرپەنجەکە دەگۆڕێت، بەگشتی ئەم جۆرە چارەسەرانەمان هەیە: چارەسەر بەتیشك، چارەسەر بایۆلۆژی، چارەسەری کیمیاوی، نەشتەرگەری یان لابردنی ســپڵ لەکاتی ئاوسانی و زەرعی (چاندنی) مۆخ.

تێبینی: لەوانەیە کەســی تووشبوو یەکێك یان زیاتر لەو چارەســەرانەی بۆ بکرێت، چارەســەر بەنەشــتەرگەری و تیشك شــێرپەنجەکە لادەبات لەشوێنی خۆی، بــەڵام چارەســەر بەکیمیاوی و هۆرمۆن بەهۆی دەرمانەوەیە کە دەکرێتە ناو ســوڕی خوێنــەوە و بەو شــێوەیە چارەسەری شێرپەنجەکە دەکات.

تێبینی: چارەسەرکردنی شێرپەنجەی خوێن کاری یەك پســپۆڕ نییــە، بەڵکو کاری کۆمەڵێك پســپۆڕە وەك پسپۆڕی شــێرپەنجە، پســپۆڕی چارەســەری تیشك، پسپۆڕی نەشتەرگەری، پسپۆڕی دەروونی.

تێبینی: لەکاتی چارەسەری کیمیاویدا نەخــۆش پێویســتی بەچارەســەری یارمەتیدەر و ئازار شکێن و ئەنتیبایۆتیك هەیە و پێی دەدرێت.

نەخۆشی سیل زیان بەئاژەڵ دەگەیەنێت

د. فەرەیدون عەبدولستار

هەندێك نەخۆشی هەن كە دۆزینەوە و دەستنیشان كردنی هۆكارەكانییان ماوەیەكی دووردرێژییان بەسەردا تێپەڕیووە و هەر ماوەیەكیش زەرەر و زیانی گەورەی گەیاندووە بەزیندەوەران بەشێوەیەك تا ئەم سەردەمەش بەردەوامییان هەیە. نەخۆشی سیل لەئاژەڵ و مرۆڤدا مێژووییەكی درێژی هەیە و بەبەردەوامی زەرەری گەیاندووە بەتەندروستییان.

لەم سەردەمەدا و لەوڵاتە پێشكەوتووەكانی جیهان تاڕادەیەكی زۆر توانیویانە نەخۆشییەكە بنبڕ بكەن، بەڵام لەوڵاتانی دیكە لەبەر پیس بوونی بەردەوامی ژینگە و جێبەجێ نەكردنی مەرجە سەرەكییەكانی تەندروستی و لاوازی هۆشیاریی تەندروستی بەشێوەیەكی گشتی

نەخۆشی سـیل هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ سـەر تەندروسـتی ئاژەڵ و مرۆڤ و بەبەردەوامی بەدەسـتییەوە دەناڵێنن، ئەمەش بێگومان دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە سـیل یەکێکە لەنەخۆشییە هاوبەشە گرنگەکانی نێوان ئاژەڵ و مرۆڤ بەوەی مـرۆڤ راسـتەوخۆ یان ناراسـتەوخۆ لەئاژەڵی تووشبووەوە تووش دەبێت.

نەخۆشـی سـیل لەزۆربەی وڵاتانی جیهان بڵاوە و زەرەری گەورە بەئابووری ئـەو وڵاتانـە دەگەیەنێـت لەڕێی زیان گەیاندن بەسـامانی ئاژەڵ و بەتایبەتی پرۆژەکانی مانگای شیر.

بەپێی توێژینەوەکان لەکوردستانیشدا نەخۆشی سیل لەئاژەڵ و مرۆڤدا بوونی هەیە و بەپێی توێژینەوەیەکی ماسـتەر کە لەلایـەن د. رزگار رەحیم سـلێمان مامۆستای کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری لەزانکۆی سلێمانی ئەنجامدراوە لەساڵی 2001 رێـژەی نەخۆشـی سـیل لەنێو مانگای ناوچەی سـلێمانی گەیشـتۆتە ٪5.1.

نەخۆشی سیل

لەکوردەواریـدا پێـی دەووترێـت نەخۆشـی سـیل یـان دەردەباریکە و زۆرجار بەو کەسانەش دەوترێت کە زۆر لەڕو لاوازن و کێشـی لەشیان زۆر کەمە، لەسەرچاوەکانی پزیشـکی ڤێتێرنەری پێی دەووترێت TuberCulosis.

نەخۆشی سـیل تووشـی زۆربەی جۆرەکانی ئـاژەڵ و باڵنـدە دەبێت و بەپێـی ئامارەکان رەشـەوڵاخ و بزن و بـەراز لەوانی دیکە هەسـتیارترن زیاتر تووشی سیل دەبن و بەڵام وڵاخە بەرزە و مەڕ کە بەرگرییەکی سروشتییان هەیە کەمـتر تووشـی نەخۆشـییەکە دەبن. لەوڵاتە پێشکەوتووەکانی جیهان بەباشی کۆنترۆڵی نەخۆشییەکە کراوە.

مـرۆڤ بەشـێوەیەکی گشـتی هەسـتیارە بەتووشـبوون بەنەخۆشی سـیل و لەئەنجامدا زیانی تەندروستی و ئابـووری پێدەگات و ئەمەش روودەدات لەوڵاتە تازە پێگەیشـتووەکان کە زیاتر نەخۆشـییەکە لەئاژەڵـی تووشـبووە دەگوێزرێتەوە،سەرچاوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشـییەکە لەژینگەی ئەو وڵاتانەدا زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ مانگای تووشـبوو بەهۆکاری نەخۆشییەکە کە دەبێتەهۆی تەشـەنەکردنی و تووشـکردنی ئاژەڵی دیکە بەهۆی هەناسەدانەوەی بەردەوام و بڵاوکردنـەوەی بەژینگـەدا. هەروەها لەڕێی پاشەڕۆ و شیر و میز و دەردراوی لووت و زێ_وە.

هەروەهـا دەرکەوتووە کـە ئاژەڵە کێوییەکان هەروەك کۆگایـەك رۆڵیان هەیە لەمانەوەی هۆکاری نەخۆشـییەکە لەلەشیان و لەئەنجامدا بڵاوکردنەوەیان بەژینگەدا.

هۆکار و چۆنێتی گواستنەوە

هۆکاری نەخۆشی سیل بەشێوەیەکی سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ بەکتریایەك کە تایبەتە بەرەشـەوڵاخ و پێی دەووترێت Mycobacterium bovis ئەم بەکتریایە لەنـاو خانـەدا دەژی Intracellular-bacteria واتـە شـوێنی هەڵبژێراوی بەکتریا کە لەنـاو خانەکانە کە بێگومان ئەم خەسڵەتەش وا دەکات بۆماوەیەکی دووروودرێژ لەلەشدا بمێنێتەوە.

بەکتریاکە بەهۆی تیشـکی رۆژەوە راستەوخۆ لەناو دەچێت و لەناوەندێکی گەرمی شێداردا بۆماوەی چەند هەفتەیەك بەچالاکی دەمێنێتەوە وەك پاشـەڕۆی ئاژەڵ و خاك و خۆڵ.

گواستنەوەی هۆکاری نەخۆشی سیل لەنێـو ئاژەڵاندا روودەدات بەهۆی چەند رێگایەکەوە لەوانەش:

یەکەم: بەهۆی کۆئەندامی هەناسەوە لەکاتی هەناسـە وەرگرتن لەژینگەیەکی توشـبوو بەهـۆکاری نەخۆشـییەکە بەتایبەتی لەو شـوێنانەی کە داخراون و ژمارەیەکـی زۆر مانگایان تێدا بەخێو دەکرێـت و ئەمـەش بەسـەرەکیترین رێگەی گواسـتنەوە دادەنرێت، چونکە ژمارەیەکـی زۆر لەمانگا لەشـوێنێکی رووبـەر پچوکـدا بەرێگە خۆشـکەری بڵاوبوونەوەی نەخۆشـییەکە دادەنرێت لەبەرئـەوەی ئاژەڵەکان زیاتر لەیەکتری نزیك دەبنەوە و هەناسەیان باشتر بەریەك دەکەوێت بەمەش ئەگەری گواسـتنەوە و تەشەنەکردنی نەخۆشـییەکە خێراتر دەبێت.

دووەم: بەهۆی کۆئەندامی هەرسەوە لەکاتـی لەوەڕیاندا لـەو لەوەڕگایانەی کە بەهۆی هـۆکاری نەخۆشـییەکەوە تووشـبوون لەئەنجامی پیسـبوونییان بەهۆی پاشەڕۆی ئاژەڵە تووشبووەکان و بڵاوبوونەوەیـان بەئاڵـف و ئـاوی خواردنەوەیان بەتایبەتی لەو شوێنانەی کە ئاوی وەسـتاویان تێدایە و هۆکاری نەخۆشـییەکە بۆماوەیەکی درێژ تیایدا دەمێنێتـەوە و بۆماوەی هـەژدە رۆژ توانای تووشکردنی ئاژەڵی ساغی هەیە بەتایبەتی لەوەرزە وشکەکاندا.

سـێیەم: خواردنـەوەی شـیری تووشـبووی Infected Milk گوانـی ئاژەڵـی تووشـبوو لەلایـەن ئاژەڵـە سـاواکانەوە بەرێگەیەکـی گرنـگ

دادەنرێت لەبڵاوبوونەوە و گواستنەوەی نەخۆشییەکە.

نەخۆشی سیل لەمرۆڤدا

نەخۆشی سیل بەیەکێك لەنەخۆشییە هاوبەشە گرنگەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ دادەنرێت Important Zoonosis کە تەندروستی گشتی دەخاتە مەترسییەوە بەتایبەتی لەو وڵاتانەی کە خەڵکەکەی تا ئێستا دەناڵێنن بەدەست کەم خۆراکییەوە وهەروەها ئەونەخۆشییانەی کە دەبنەهۆی نزم بوونەوەی بەرگری لەش وەك نەخۆشی ئایدز، چونکە بەپێی سەرچاوە پزیشکییەکان نەخۆشی سیل زیاتر تووشی ئەو کەسانە دەبێت کە ئاستی بەرگری لەشییان نزمە Immuno Compromised humans.

مرۆڤ (زیاتر لەنێو منداڵاندا باوە) تووشی نەخۆشی سیل دەبن لەئاژەڵەوە بەهۆی بەکارهێنان و خواردنەوەی شیری تووشبووی ئاژەڵی تووشبوو بەهۆکاری نەخۆشییەکە و هەروەها دەرکەوتووە لەرێی هەناسە وەرگرتنەوەش مرۆڤ تووش دەبێت، لەبەرئەوە کوڵاندنی شیر پێش بەکارهێنانی بەشێوەیەکی رێکوپێك رێژەی تووشبوون بەنەخۆشییەکە دەهێنێتە خوارەوە و مرۆڤ بەهۆیەوە خۆی دەپارێزێت.

نیشانە دیارەکانی لەمرۆڤدا تای لێدێت و ئارەزووی خواردنی نامێنێت، هەست بەماندووبوون دەکات و کێشی زۆر کەم دەکات، ئازارێکی تیژ لەسنگی نەخۆشدا پەیدا دەبێت و هەندێجار خوێن هەڵدێنێتەوە Hemoptysis و هەندێجاری دیکە تووشی سکچوون دەبێت.

نیشانەکانی لەئاژەڵدا

نیشانە گشتییەکانی نەخۆشی سیل لەسەر مانگای تووشبوو بەوە دەست پێدەکات کە لەرِو لاوازییەکی لەبەرچاوی پێوە دەردەکەوێت و بێ هێز دەبێت و بەرەبەرە لەلەوەڕ دەکەوێت و بەشێوەیەکی پچڕپچڕ تای لێدێت.

- لەشێوەی هەناسەی نەخۆشییەکە Respiratory From ئاژەڵی تووشبوو تووشی هەوکردنی سی و بۆرییەکانی ـەوا دەبێت Bronchopneumonia و لەئەنجامی ئەمەشدا کۆکەیەکی درێژخایەنی پچڕپچڕی پێوە دەردەکەوێت و هەندێجار تووشی هەناسەبڕکێی دەکات بەتایبەتی لەکاتی بەیانییان و وەرزە ساردەکاندا.

- گەورەبوون و ئاوسانی گرێ لیمفاوییەکانی لەش بەشێوەیەکی گشتی و بەتایبەتی ئەو گرێ لیمفاوییانەی دەکەونە قوڵایی لەش و هەندێجار وەك بەربەستێك دەبنەهۆی گیرانی رێڕەوە هەواییەکان و لەئەنجامدا هەناسەبڕکێی ئاژەڵەکە دەست پێدەکات.

- دەبێتەهۆی نەزۆکی لەئەنجامی تووشبوون و یەکخستنی کۆئەندامی زۆربوون و هەروەها بەرخستنی ئاژەڵە ئاوسەکان.

- دەبێتەهۆی هەوکردنی گوان Mastitis کە لەرووی تەندروستی گشتییەوە بایەخی هەیە، چونکە لەرێی خواردنەوەی شیری گوانی مانگای تووشبووەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ئادەمیزاد و هەروەها لەنێو ئاژەڵە ساواکاندا بڵاودەبێتەوە.

چارەسەرکردن و کۆنترۆڵ کردن

بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری چارەسەری نەخۆشی سیل لەئاژەڵە تووشبووەکاندا هیچ ئەنجامێکی ئەوتۆی نابێت و سەرکەوتوو نابێت، ئەمەش لەبەرئەوەی ژیان دەباتەسەر و دەرمان بەبڕێکی تەواو ناگاتە ناو خانەکان.

گرنگترین رێگە بەمەبەستی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی سیل کە لەزۆربەی وڵاتانی جیهان پەیرەو دەکرێت بریتییە لەریشەکێش کردنی نەخۆشییەکە لەنێو ئاژەڵاندا بەهۆی پرۆسەی Test and Slaughter کە بریتییە لەپشکنین و دەستنیشان کردنی ئاژەڵە تووشبووەکان و لەئەنجامدا لەناوبردن و ناردنی ئاژەڵە تووشبووەکان بۆ سەربڕینخانە، لەئەنجامدا دوای ماوەیەك ناوچەکە پاك دەبێتەوە و پێویستە حکومەتی هەرێمی کوردستانیش بیر لەم جۆرە پرۆگرامە بکاتەوە بەمەبەستی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی سیل لەئاژەڵ و مرۆڤدا، چونکە تا لەئاژەڵدا بنبڕ نەکرێت لەمرۆڤدا کۆنترۆڵ ناکرێت.

سەرچاوەکان:

1. Sulaiman, R.R., 2001, The Prevalence of Tuberculosis Among the Cattle in Sulaimani region. MVSC Thesis, College of Veternary Medicine, Sulaimani University.

2. Radostits, O,M., Goy, C. C., Blood, D, C. and Hinchcliff, K. W., 2007. Veterinary Medicine. A text Book of the Diseases of Cattle. Sheep, Pigs, Goats and Horses.

3. الأمراض المشتركة بين الأنسان والحيوان.
نوسيني د. صباح العلوضي و د. عبدالحسين بيرم 1985.

* کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری زانکۆی سلێمانی

کونە ڕەشەکان چین؟

دیار عەبدوڵڵا

بریتییە لەتەنێکی چڕی بارستە گەورە کە کۆبۆتەوە لەخاڵێکی بچوکدا، چەقەکەی (ناوەندەکەی) جیا دەکرێتەوە بەهێزیکی ڕاکێشەری زۆر گەورە کە لەناکۆتا نزیك دەبێتەوە بەشـێوەیەك کە توانای هەڵلوشـینی هەموو ئەو شتانەی هەیە کە لێی نزیك دەبنەوە لەوانە مرۆڤ، کەشتی ئاسمانی، گەرمی، هەتا ئەسـتێرەیەك یان هەسـارەیەکیش و تەنانـەت ڕووناکی سەرەڕای ئەو خێراییە زۆرەی ناتوانێت ڕزگاری بێت لەو هێزە ڕاکێشەرەی کە دەبێتە هۆی کەوتنە ناوەوەی بۆ ناو ئەو کوونەو هەڵلوشینی و هەرگیز ڕووناکـی ناتوانێت لەو کوونە بێتە دەرەوە لەبەرئەوە تاریکە و ناتوانرێت ببینرێت. کوونە ڕەشـەکان پارچەپارچە نابن و بچووکیش نابنەوە، بەڵکو بەهۆی هەڵلوشینی شتەکانی دەوروپشتییانەوە بەردەوام لەگەورەبووندان بۆیـە هێزی کێشـکردنیان زۆر دەبێت تاوای لێدێـت دوور نییە ئەو گەلە ئەسـتێرەیەش قووت بدات کە خۆی بەشێکە لێی، و وردە وردە بکەوێتە پەل هاویشتن بۆ گەلە ئەستێرەکانی دیکەش!

ئایا تەنەکان دەتوانن ڕزگاریان بێت کاتێك لەکونی ڕەش نزیك دەبنەوە یان کونی ڕەش لێیان نزیك دەبێتەوە؟

بۆ زاڵبوون بەسەر هێزی ڕاکێشان و نەکەوتنە ناوەوەی تەنەکان بۆ ناو کونی ڕەش تەنەکان پێویستیان بەخێراییەکی زۆر گەورە هەیە Escape Velocity کە زیاتر بێت لەخێرایی ڕووناکی بۆ ڕاکردن و ڕزگاربوون لێی،

بەڵام ئـــەوەی لێرەدا زانراوە ئەوەیە کە ئائێنستـــــا هیچ تەنێك نییە خێراییەکەی بگاتە خێرایـــی رووناکـــی، لەبەرئەوە هەرشتێك لەو کونە نزیك بێتەوە لەناویاندا هەتـــا (رووناکـــی) تووشـــی هێزێکـــی راکێشـــەری زۆر گەورە دەبێت کە بەری دەداتەوە ناوەوە، بەڵام ناوچەیەك هەیە کە دەوری کونەکـــەی داوە ناودەبرێت بە Event Horizon کە خێرایی راکردن تیایدا یەکسانە بەخێرایی رووناکی، واتە رووناکی یـــان هەر تەنێك لەو ناوچەیەدا بـــەو خێراییە بـــروات رزگـــاری دەبێت لەهێزی راکێشانی کونی رەش.

هەندێـــك لەخەڵـــك بیروباوەڕێکـــی هەڵەیان هەیە لەبارەی کونی رەشەوە، هەندێـــك باوەڕیان وایە کە کونی رەش بریتییە لەکوونێکـــی گەورەی پاڵاوتەی گەردوونی کە هەموو شتێکی دەوروبەری خۆی هەڵدەلوشـــێت، کە ئەوەش راست نییـــە، چونکە هێزی راکێشـــەری کونی رەش لەناوەندی کونەکەوە هەڵقوڵاوە و لەچوارچێوەی سنورێکی دیاریکراودا کار دەکات بەشێوەیەك کە تەنیا کاریگەری دەکاتە ســـەر ئـــەو تەنانـــەی کە بەو سنورەدا تیپەردەبن لەکاتێکدا ئەستێرە و مەجەرەکانی دیکە کە بەشـــێوەیەکی تەواو دوورن لێی هەرگیـــز کاریگەریان ناکاتە ســـەر ئەگەرنا هەموو گەردوونی بەتـــەواوی هەڵدەمژیـــە ناو ئـــەو کونە پالێوەرەوە ئەوەی شـــایەنی باسکردنە ئەوەیە کە (کات) بەهیچ شێوەیەك بوونی نییە لەکونی رەشـــدا، هەربۆیە لەوانەیە گران بێت بـــۆ ئێمە کـــە خەیاڵی ئەوە بکەین خاڵێـــك هەیە لەگەردووندا (کات) پیایدا تێناپەڕیت، بەڵام لەڕاستیدا ئەوە روودەدات لەناوەندی کوونە رەشەکاندا.

بارستایی کونی رەش

ئەگەر بیر لەبارســـتایی کونی رەش بکەینەوە ئەوا تووشی تێرامانێکی قووڵ دەبین، بۆنموونە گـــەر کوونێکی رەش کێشی هێندەی کێشـــی زەوی بێت ئەوا تیرەکەی کەمترە لەیەك ســـانتیمەتر !! و ئەگەر کێشـــی هێندەی خۆر بێت ئەوا تیرەکـــەی تەنیـــا 3 کم. کێشـــی کونی رەش20 جار زیاترە لەکێشی خۆر، واتە 2000000000000000000000000 00000 کگم و تیرەی ئەو کوونە رەشـــە لەسنوری 60 کم دایە. گەروا گومان ببەین کە تیرەی زەوی زیاترە لە 13000 کم و بگۆڕێت بۆ کونـــی رەش ئەوا تیرەکەی تەنیا 3 سانتیمەترە کەواتە ئێستا با بیر بکەینەوە ئاخۆ کێشی ئەم کوونە رەشە چەند بێت و هێزی کێشـــکردنی دەبێت چەند بێت!؟

کونی رەش چۆن دروست دەبێت؟

کونی رەش دروســـت دەبێت لەکاتی کۆتایـــی هاتنـــی تەمەنی ئەســـتێرە و مردنیدا، پاش ئەوەی ئەســـتێرەکان پیر دەبن و بەچەند شێوازێك دووچاری مردن دەبنـــەوە، مردنی ئەســـتێرەیەکی وەك خۆر جیاوازە لەمردنی ئەستێرەیەکی لەو گەورەتر یان بچووکتر، کە لەدوا هەنگاوی مردنیدا دەبێتە تەنێکی زۆر تاریك و پێی دەووترێت (کونی رەش).

ئەو ئەســـتێرانەی کە دەبن بەکونی رەش بریتین لەئەســـتێرە گـــەورەکان کە بارســـتاییان دەگاتە20 ئەوەندەی بارســـتایی خۆر، ناســـراون بەئەستێرە گـــەورەکان Giant Stars، بـــەو رێگەیە زۆرترین جۆری بـــاو لەجۆرەکانی کوونە رەشەکان دروست دەبن.

ئـــەوەی کـــە زانـــراوە لەمـــاوەی ژیانی ئەستێرەی ئاســـاییدا زنجیرەیەك ململانێی توند و هاوسەنگ هەیە لەنێوان دووهێزی دژ بەیەکدا کە هێزی راکێشەر بۆ ناوەوەی ئەستێرە و هێزی پەستانی پاڵنـــەر بـــۆ دەرەوە، و دەرئەنجامـــی کارلێکە ئەتۆمیەکان کە لەناوەندی دڵی

ئەستێرەدا روودەدەن کە دەبێتە پاڵپشتی هێزی پاڵنەر بۆ دەرەوە و وای لێدەکات سەرکەوێت بەسەر هێزی ڕاکێشەر بۆ ناوەوە هەر بۆیە لەزۆربەی ئەستێرەکاندا ئەو دوو هێزە یەکسانن و یەکسانی ئەم دوو هێزەشە بۆتە هۆی جێگیربوون و نەگۆڕیان لەبۆشایی ئاسماندا، بەڵام کاتێك ئەستێرەکە بڕێك لەو وزە ناوکیەی کە بەرپرسیارە لەیەکسان بوونی دوو هێزەکە لەدەست دەدات سەرئەنجام هێزی ڕاکێشان بۆ ناوەوە زیاتر دەبێت لەهێزی بەرگری ئەمەش دەبێتە هۆی ڕاکێشانی پێکهاتووەکانی ئەستێرەکە بۆ ناوەندەکەی و دارمانی بەسەر یەکتردا بەشێوەیەك کە بارستاییە گەورەکەی لەخاڵێکی زۆر بچووکدا کۆدەبێتەوە کە قەبارە ڕاستەقینەکەی یەکسانە بەسفر. لەکاتی چارەسەری بیرکاریانەدا بۆ بارستاییە گەورەکەی و قەبارە سفریەکەی، بۆمان دەردەکەوێت کە چڕی لەو خاڵەدا کە ناسراوە بەتاکێتی Singularity دەکاتە بێ کۆتا.

کونی ڕەش چۆنە و چۆن دەستنیشان دەکرێت؟

زۆر گرانە بۆ ئێمە کە بتوانین کونی ڕەش ببینین، لەبەرئەوەی هەرگیز ڕووناکی لێیەوە نایەتە دەرەوە، چونکە ئەوهێزە ڕاکێشەرە گەورەیەی کە هەیەتی ڕووناکی ڕادەکێشێت و بەریدەداتەوە ناو خۆی هەر لەبەر ئەمەشە کە ئەو کونە تاریکە و ناتوانرێت ببینرێت. کەواتە ئێمە کە نەتوانین کونی ڕەش ببینین ، ئەی چۆن بەبوونی ئەومان زانی؟ و چۆن توانیمان لەگەردووندا دەستنیشانی بکەین ؟ ئاخۆ کونە ڕەشە بارستە گەورەکان چۆن درووست بوون؟

ئایا لەئەنجامی قووت دانی ژمارەیەکی زۆر لەئەستێرە؟ ئایا بەرهەمی هەڵوەشاندنی گەلە ئەستێرەکانە؟ ئایا ئەو ڕووناکییە چی لێ بەسەر دێت کە لەلایەن کونە ڕەشەکانەوە هەڵدەلوشرێت؟ ئەستێرەکان کە لەکونە ڕەشەکانەوە نزیك دەبنەوە چییان لێ بەسەر دێت؟ ئەمەو کۆمەڵێك پرسیاری دی.

کاتێك ئەستێرەیەکی گەورە کە بارستاییەکەی20بیست ئەوەندەی بارستایی خۆر بێت پاش هاتنەوەیەك و چربوونەوەی ناوکۆکەی و چربوونەوەی هەموو وزەی ئەستێرەکە لەو خاڵەدا دەبێتە هۆی هەڵوەشاندنی ئەم ئەستێرەیە پاشان ئەم ناوکۆکەیە بەهۆی ئەو هێزی کێشکردنەی کە هەیەتی دەبێتە هۆی هەڵلوشینی ئەو تەن و شتانەی کە لە دەوروو پشتین و لەناو لولپێچی (کات-شوێن) دا ونیان دەکات.

کۆمەڵێك بەڵگەی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ لەسەر کونە ڕەشەکان کە ئەمانەن:

بەڵگەی ناڕاستەوخۆ

یەکێك لەوانەی کە بەڵگەن لەسەر کونی ڕەش، ئەو جووڵە بەسوورە نارێك و شێتانەی ئەو شتانەیە کە کونە ڕەشەکان هەڵیان دەلوشێت، ئەستێرە هەڵلوشراوەکە بەخێراییەکی زۆر گەورە و بەجووڵەیەکی نارێکانەی تاو تاو بەکونە ڕەشەکەدا دەڕوات کە زاناکان تێبینی ئەو جۆرە جووڵەی ئەستێرانە دەکەن، ئیتر لەوەوە دەزانن کە بوونی ئەو جۆرە جووڵە بەسوورە هۆکارەکەی کونێکی ڕەشە.

ئەو ڕووناکیەی کە لەو تەنانەوە دەردەچن کە لەلایەن کونە ڕەشەکەوە قووت دەدرێت، لەڕاستیدا کاتێك ئەو ئەستێرەیە یان ئەو پەڵە گازییە کە لەلایەن کونە ڕەشەکەوە هەڵدەلوشرێت دەکەوێتە ژێر فشارێکی ئەوەندە گەورەوە کە پلەی گەرمییەکەی دەگاتە ملیۆنەها پلەی سیلیزی لەو کاتەشدا ئەو ئەستێرەیە گوڕزە تیشکی X ی بەهێز دەردەکات کە لەلایەن ڕوانگە فەزاییەکانەوە تایبەت بەدرێژە شەپۆلەکان ئاشکرا دەکرێت.

لەئەیلولی ساڵی 1999دا بەهۆی تەلسکۆبی چاندرا-ی ئەمریکی لەپەیمانگای ماساشوستت-ی تەکنۆلۆژی، زاناکان توانییان لەناو جەرگەی مەجەرەی ڕێگای شیریدا سەرچاوەیەکی بەهێزی تیشکی X

دیاری بکەن، ئەمەش بەڵگەیە لەسەر بوونی کونی ڕەشی بارستە گەورە لەمەجەرەکەماندا.

بەڵگەی ڕاستەوخۆ

گروپێکی ئیتالی-فەرەنسی کە پێکدێت لە نزیکەی سەد زانای فیزیایی و ئەندازیاری و کارمەند لەدوو ساڵی ڕابردوودا دوای چاو پیاخشاندنیان بەسەر ئەو ئامێرە سەیرەی بەناوی ڤیرگۆ Virgo وە دەناسرێت واتە دۆزەرەوەی کونە ڕەشەکان، کە بنچینەی کاری ئەم ئامێرە (لەرینەوەی بەئاوازە) واتە لەرینەوەی شەپۆلە دەنگیەکانی کێشکردن کە نەبیستراون. زانای فیزیاوی پاتریس هلو دەڵێت: ئەم ئامێرە تاکە ڕێگای ئاشکرا کردنی کونە ڕەشەکانە، کە ئەگەر توانرا بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ ئەو لەرینەوانە لەهەردوو دووری (شوێن-کات)دا تۆمار کران ئیتر بەو شێوەیە زاناکانی ڤیرگۆ دەتوانن بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ هەڵوەشاندنەوە و لەناوچوونی ئەستێرەیەك یان بەیەکدادانی دوو کونی ڕەش ببینن.

ئەمانە کۆمەڵێك بەڵگەبوون کە ڕاستی بوونی کونە ڕەشەکان دەسەلمێنن. ئەو شەپۆلانەی کە زانای بەناو بانگ ئەلبێرت ئەینشتاین لەساڵی 1916دا لەمیانەی تیۆری ڕێژەییەیی گشتیدا پێشبینی بوونی کردبوو، واتە ئاشکرا کردنی ئەو شەپۆلانە بەڵگەیە لەسەر بوونی ڕاستێتی پێشبینیەکەی ئەینشتاین کە پێش 94 ساڵ لەمەوبەر ئاماژەی بۆ کردووە.

ئایا دەتوانین بۆ ڕابردوو بگەڕێینەوە یان بۆ داهاتوو گەشت بکەین؟

گەر وای دابنێین گەلەئەستێرەیەك بەهەموو ئەستێرەکانییەوە لەبەر هەر هۆیەك بێت بوو بەکونێکی ڕەشی گەورە، ئەوا چەند بۆچوونێك هەیە بۆ چارەنووسی ئەو شتانەی کە دەکەونە ناوییەوە، بەهێزترینی ئەو بۆچوونانەش وا لێك دەداتەوە کە بۆشایی نزیکی کونەکە دەبێتە ڕاڕەوێکی تەنگ بۆ گەیشتنە گەردوونێکی دیکە کە جیاوازە لەو گەردوونەی لێیەوە سەفەری کردووە، جا ئەگەر کەشتییەکی ئاسمانی توانی بەم ڕاڕەوەدا بڕوات و هیچ تێك شکاندنێکی بەسەردا نەهات، ئەوا کونە ڕەشەکە دەیکاتە دەرەوە بۆ گەردوونێك کە لەگەردوونەکەی پێشووی جیاواز بێت و یەکێك لەڕاکانی دیکە وایدادەنێت ڕێگەیەك بێت بۆ گەڕانەوە بۆ ڕابردوو یان گەشت کردن بۆ داهاتوو.

گەڕانەوە بۆ ڕابردوو یان گەشت کردن بۆ داهاتوو دوو پرسیارن کە ئەفسانەکانی گەلان و چیرۆکەکانی خەیاڵی زانستی وەڵامیان داوەتەوە، بەڵام لەهەموو کاتێکدا ئەم بابەتە لەگرنگی و بایەخ پێدانی توێژینەوە زانستییە پێشکەوتووەکان بەدەر نەبووە، بەڵام ئەوەی لێرەدا جێگەی پرسیارە ئەوەیە کە پەیوەندی کونە ڕەشەکان بەم بابەتەوە چییە؟

لەساڵی 1972دا زاناکان توێژینەوەیەکیان لەسەر ڕێژەی کات بەئەنجام گەیاند، چوار سەعاتی گەردیلەیی لە سیزیۆم-یان لەسەر فرۆکەی فیشکەدار دانا بەبەراوردکردنی ئەو کاتانەی کە سەعاتی فرۆکەکان دیارییان کردبوو لەگەڵ ئەو کاتانەی کە ڕەوگە دەریاییە ئەمریکاییەکان تۆماریان کردبوو، دەرکەوت ئەو کاتەی فرۆکەکە خاوترە یان هێواش ترە لەوەی سەر زەوی، جیاوازی نێوانیشیان کەم بوو بەشێوەیەك بوو لەگەڵ یاسا ڕێژەییە تایبەتییەکاندا دەگونجا.

هەروەها لەساڵی 1976 دا سەعاتێکی هایدرۆجینی لەسەر موشەکێك تەوقیت کرا کە بەرزاییەکەی دەگەیشتە 10000 کیلۆ مەتر لەسەر ڕووی زەوییەوە، نیشانەکانی سەعاتەکەی سەر موشەکەکە لەگەڵ سەعاتەکانی سەر ئاستی ڕووی زەوی نزیکەی 4,5 بەش لە 10000000000 دە هەزار ملیۆن بەشی بەشی چرکەیەك هێواشترە لەوەی لەسەر موشەکەکەیە، ئەمەش لەگەڵ پێشبینییە ڕێژەییە گشتییەکاندا زۆر بەوردی دەگونجێت. هەروەها بۆچوونێکی دیکەش هاتە ئاراوە لەمەی سەرەوە کە دەڵێت: ئەگەر خێرایی مرۆڤێك بۆ نموونە لەکەشتیەکی ئاسمانیدا گەیشتە نزیکەی 87٪ی خێرایی ڕووناکی ئەوا کات بەتێکڕای 50٪ کەم دەکات.

بیرۆکەی بەکارهێنانی کونە ڕەشەکان بۆ گەشتتکردن بەناو شوێندا پشت دەبەستێت بەوەی دەشێت لەکاتی چەمانەوەی زۆری شوێن-کات دا بەیەکەوە نوسان ڕووبدات لەنێوان دووخاڵی دوور لە شوێن-کات دا، بەمەش ڕێڕەوێکی داخراو شوێن-کات بەدی بێت کە بەهۆیەوە بتوانرێت گەڕانەوە بۆ خاڵی دەستپێکردن لە شوێن-کات دا ڕوویدات واتە گەشتکردن بۆ ڕابردوو، هەندێك لەزانایان پێیان وایە گەشتکردن بۆ ڕابردوو بەڕاستی ڕوودەدات، بەڵام لەسەر ئاستی مایکرۆسکۆبی، باشە لەوانەیە یەکێك بپرسێت ئایا چەماوەی شوێن-کات چییە؟ لەڕاستیدا کە دەڵێین چەماوەی (شوێن-کات) ئەمە گووتەیەکی مەجازییەو مەبەست لەم گووتەیە ئەوەیە تەنەکان لەجووڵەیاندا ڕێڕەوێکی چەماوە دەگرن ئەویش بەکاریگەری هێزی کێشکردنی تەنەکان بەپێی تیۆری ڕێژەیی ئەینشتاین، بەڵام لەڕاستیدا شوێن-کات نییە تا بچەمێتەوە.

وەك ئاشکرایە بیرۆکەی گەشتکردن بۆ ڕابردوو بەپێی تیۆری بەسیفەتی بنچینەیی پشت دەبەستێت بەپێکهێنانی

چەمـــاوەی داخـــراوی شـــوێن-کات بەشـــێوەیەك ڕێگا بدات بەگەڕانەوە بۆ خاڵی دەســـت پێکردن لەکات و شوێندا، لەبەرئەوەیە چەمکی شوێن-کات دەبێتە مەسەلەی ســـەرەکی لەکاتی باسکردنی ڕێژەی کات و گەشـــتکردن بەناو کاتدا.
کەواتە مانای ڕاستی شوێن-کات چییە؟ ئایا بوونێکی سەربەخۆی هەیە یان نا؟
لەوەڵامی ئەم پرسیارانەدا فەلسەفەی زانســـتی هاوچەرخ پێمان ڕادەگەیەنێت کـــە دوو تیۆری بنچینەیـــی بۆ چەمك و بۆچوونە زانســـتییەکان هـــەن ئەوانیش بریتـــین لەتیـــۆری بنچینەیـــی یەکەم و تیۆری بنچینەیی دووەم.
تیۆری بنچینەیـــی یەکەم: پێی وایە ئەم چەمکانە گوزارشـــت لەڕاستییەکانی جیهانـــی دەرەوە دەکەن وەك ڕاســـتی پێوانەی گەردیلە و کوارگ و کونی ڕەش و چەماوەی (شـــوێن-کات) کە گشتیان هەقیقەتن لەجیهاندا.
تیـــۆری بنچینەیـــی دووەم: پێمان دەڵێـــت ئـــەم چەمکانە تەنیـــا ئامرازی شیاون بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ جیهاندا و گوزارشـــت لەهەقیقەتی واقعیانە ناکەن، یان بەلایەنـــی کەمەوە هەقیقەتی نزیکن لەجیهانـــەوە و ڕاســـتی بوونیـــان زامن ناکرێت، بەڵام ســـوودمان پێدەبەخشێت لەمامەڵە کردنمان لەگەڵ جیهاندا.
هەمان وەســـفیش بەســـەر چەمکی شوێن-کاتیشدا جێبەجێ دەبێت، چونکە ئەو هەقیقەتێك نییـــە لەهەقیقەتەکانی جیهانی، بەڵام ئامرازێکی باشە بۆ مامەڵە کردن لەگەڵیدا.

سەرچاوەکان:

گۆڤاری Real axis
ژمارە (0)ی تشرینی دووەمی ساڵی 2006
http://forum.selze.net/show-thread

خۆراك و تەندروستی منداڵ

یەکـــەم مانگی تەمەنی کۆرپە هەر دوو ســـەعات جارێك شـــیر دەدرێـــت بەکۆرپەکە، لەدوای تەمەنی دوو مانگی هەر 3 ســـەعات جارێك، تا تەمەنی یەك ســـاڵی خۆراکی بۆ دەکەین بەپێنج بەشی ســـەرەکییەوە لەهەمان کاتدا سێ تا چوار جار شیری دەدرێتێ لەبەینەکاندا.
بۆ تەمەنی 4 مانگی تا تەمەنی7 مانگی: ژەمی بەیانیان ســـەعات 7 یان 8 بەیانی، 3-2 کەوچکی چێشـــت سریلاك یان پەتاتەیەکی کوڵاو جوان دەی هاڕیت تادەبێت بەهەویر و بەو شـــیرەی دەیدەیتێ تۆزێك شلی دەکەیتەوە بۆی تا بتوانێت بەئاسانی قوتی بدات، بـــەڵام نابێت پەتاتەکە گەرم بێت دەبێت، ژەمی پێش نیوەڕۆ ســـەعات 10 میوەیەکی هاڕاو وەك هەویری لێ هاتبێت، ژەمی نیوەڕۆی، هەوڵبدە هەمیشـــە خۆراکی منداڵەکەت بەجیا دروســـت بکە بۆ ئەوەی چەوری و خوێ و بەهاراتـــی تێدا نەبێت تا تەمەنی یەك ســـاڵی تێپەڕ دەکات، چونکە خوێ و بەهارات کاردەکەنە سەر گورچیلەکانی کۆرپەکە و چەوریش دەبێتەمایەی زیادبوونی کێشـــی کۆرپەکە و یان نەتوانینی هەرس کردنی و بوونە مایەی ڕشـــانەوە و ئەمەش دەبێتەهۆی کەمکردنی کێشی منداڵەکە و زویربوونی لەخۆراك. هەمیشـــە هەوڵبدە گۆڕانکاری لەجۆری خۆراکەکەدا بکەیت، با ســـەوزەوات و پرۆتین و کاربۆهیدراتی بەشـــێوەیەکی باش تێدا بێت، بەڵام زیاتر سەوزە وەك:پەتاتە، گیزەر، قەرنابیت، کەلەرم، کولەکە. ژەمی دوانیوەڕۆ. بەهەمان شـــێوە میوە یان تەنیا شیر. ژەمی ئێوارە، بەهەمان شێوە دەبێت خواردنەکە پێکهاتبێت لەپرۆتین کاربۆهیدرات سەوزە. هەوڵبدە لەسەر ئەم بەرنامەیە برۆ تا دەبێت بە 12 ساڵ.
لەتەمەنی 8مانگی تا یەك ساڵی بەهەمان شیوە بەردەوام دەبێت، بەڵام خواردنی ژەمەکان زیاد دەکەیت و شیرەکەی کەم دەکەیتەوە بۆ دوو جار شیر خواردن لەڕۆژیکدا.
لەدوای تەمەنی 1ســـاڵی منداڵ دەتوانێت هەموو جۆرە خۆراکێك بخوات، بەڵام دەبێت ئاگامان لێی بێت کە چەند بخوات و بەپێی جوڵەی منداڵەکە، لەدوای یەك ســـاڵی کاتی کە منداڵ دەست بەڕۆیشـــتن دەکات ئەوا دەبێت ئاو شلەمەنی زۆر بدرێتێ و بەرنامەی خواردن بەهەمان شێوە بێت و هەوڵبدە دووربکەویتەوە لەشیرینی و یان هەفتەی جارێك شیرەمەنی و ساردەمەنی وشـــەربەت و جۆرەکانی ساردی و پیتزا و هەمبرگر پەتاتەی سورەوکراو و چیپس و نابێت هەفتەی یەك جار زیاتر لەم خواردنانە بخوات.
منداڵ بەئاسانی کێشی زیاد دەکات ئەگەر تەندروستی باش بێت، بەڵام دابەزینی کێشی منـــداڵ گرانە، چونکـــە منداڵ تێناگات لاوازی یان قەڵەوی چییـــە بەڵکو تورە دەبێت و واز لەخواردن دەهێنێت ئەمەش دەبێتەهۆی بەدخۆراکی یان ئەنۆریکســـیا کە منداڵەکە خواردن دەخوات و دوایی خۆی دەرشێنێتەوە ئەمەش بۆ گەشەی منداڵ خراپە.
دەرهاویشتەکانی قەڵەویش وەك: شەکرە، هەناسە توندی، نەخۆشییەکانی دڵ، تورەیی و گۆشـــەگیری، شـــەرم و گاڵتە پێکردنی لەلایـــەن هاوڕێکانییـــەوە هەروەها گەورەتر دەردەکەویت وەك لەتەمەنی ڕاستی خۆی.
کـــەم خواردنی خۆراك یان بەهەڵە خواردنی خۆراك کار دەکەنە ســـەر گەشـــە کردن و هەڵسوکەوتی منداڵ، بۆیە لاواز و بچووك دەردەکەوێت و ڕەنگی هەمیشە زەرد یان ڕەش بـــاوە، کەمخوێنە و تورە و بێئارامە هەمیشـــە کەم خەوە زۆر دەجوڵێت، حەز بەئازاری دەورووبەرەکەی دەکات و گەشـــەی مێشـــکی بەپێی تەمەنی نییە، وزەی پێویســـتی بۆ گەشـــەکردن نییە، بۆیە سستە گەشـــەی نارێکە، بۆ نموونە سەری گەورە و جەستەی بچوکە یان ورگی گەورەترە لەبەشەکانی دیکەی لەشی.

شیرین مستەفا

عیشق یان نەخۆشی؟

بابان عەبدولکەریم*

لەپۆلی دووەمی ناوەندی و لەقۆناغی هەرزەکاری تەمەنمدا بووم ڕۆژێك لەمامۆستایەکی خۆم پرسی، عیشق چ مانایەکی هەیە؟ زۆرباش لەیادمە مامۆستاکەم لەوەڵامدا وتی: بیهێنە بەرچاوی خۆت کە ئێستا لەناو باخچەیەکی گوڵ و گوڵزاردایت و بۆنی گوڵەباخێك دەکەیت و منیش لەتۆی خوێندکار دەپرسم ئەو گوڵەباخە بۆنی چی دەدات، یان چ بۆنێکی هەیە؟ جگە لەبۆنێکی خۆش، نەمزانی چیتر بڵێم، مامۆستاکەم وەڵامەکەی بەوە کۆتایی پێهێناو وتی: عیشقو عاشق بوون و دەیان شتی دیکەی مەعنەوی ژیانی مرۆڤەکان بەقسە گوزارشتیان لێناکرێت، بەڵکو پێویستیان بەهەست و زمانێکی خەیاڵی هەیە، یان ئەوەی تاکەکان خۆیان بەواقعی تام و بۆن و چێژی ئەو شتە مەعنەویانە بکەن ئەوکات بەباشی لەماناکەی تێدەگەن.

بەشێك لەقسەکانی ئەو مامۆستایەم ڕاست بوو، چونکە ئەگەر مرۆڤەکان بیانتوانیایە بەشێوەی گفتوگۆ، یان زمانی زانستی، هەموو شتێك لەبارەی پرۆسەی خۆشەویستی و عیشق و عاشق بوونەوە بڵێن ئەو هەموو شاعیرو چیرۆك نووس و ڕۆماننوسە نەدەبوونە خاوەنی ئەو خەیاڵ و فەنتازیا جوان و بەرهەمە بەپێزانەی کە بۆ عیشق و خۆشەویستییان نوسیوە، بۆیە لەم نوسینەدا زیاتر تیشك دەخەینە سەر جۆرێك لەپەیوەندی لەنێوان کچان و کوڕان لەقۆناغی هەرزەکاریدا، کە بەخۆشەویستی وعیشق ناوی دەبەن و کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی ئەم پەیوەندیە بۆ سەر کەسێتی و ڕەفتاری هەرزەکارو بەهەڵە تێگەیشتنی خودی هەرزەکارانیش بۆ چەمکی خۆشەویستی و عیشقو ڕۆڵی دامودەزگا کۆمەڵایەتییەکانی کۆمەڵگە(ناوەندەکانی خوێندن‌و خێزان) لەئاراستەکردن‌و کۆمەککردنی هەرزەکاران لەو تەمەنەدا شیدەکەینەوە.

قۆناغی هەرزەکاری بەسروشتی خۆی، قۆناغێکی پڕ لەململانێ‌و گۆڕانکاری دەروونی و کۆمەڵایەتی و فیسیۆلۆژییە، بەشێوەیەکی گشتی لەتەمەنی 12-11ساڵی لای مرۆڤ دەست پێدەکات تا تەمەنی 18-17ساڵی دەخایەنێت و پێناسەکردنی لەڕوانگەی تەمەن و جەستە و هەڵچوونی و کات و ئەقڵ و باری کۆمەڵایەتییەوە دەگۆڕێت و لەڕوانگەی دەروونناسیشەوە دەتوانین بڵێین بریتییە لە"خێراترین قۆناغی گەشەی مرۆڤ، لەماوەیەکی کەمی تەمەندا، کە لەهەموو بوارەکانی ژیاندا گۆڕانکای بەرچاو و ڕوودەدات وەك جەستەیی، کۆمەڵایەتی، مەعریفی، ئاکار، ویژدانی"(1).

تاك لەم قۆناغەی تەمەنیدا ڕەفتار و بیرکردنەوە و هەڵسوکەوتەکانی لەگەڵ دەوروبەر و ژینگەی کۆمەڵایەتیدا کاریگەری دەبێت لەسەر لایەنی دەروونی.

هەرزەکار و خۆشەویستی

خۆشەویستی جیاوازە لەعیشق، بەڵام ئێمە لەم نوسینەدا هەردوو وشەکە بەکاردەهێنین، لەبەرئەوەی خودی هەرزەکار خۆی بەزۆری ناتوانێت جیاوازی بکات لەنێوانیاندا و چەمکەکان تێکەڵاو دەکات.

ئەگەر بەسادەیی پێناسەیەکی خۆشەویستی بکەین بریتییە لە "یەکسانی هەست لەنێوان دوو ڕەگەزدا، یان دەتوانین بڵێین بریتییە لەیەکخستن بێئەوەی چاوەڕوانی پاداشت بکەیت"(2).

چەندەها ڕا و بۆچوونی دیکە هەیە کە وشەی خۆشەویستی شیدەکەنەوە و پێناسەی دەکەن، بەڵام ئامانجی ئەم نووسینە ئەو شیکردنەوەیە نییە.

لەتەمەنی هەرزەکاریدا لەهەردوو ڕەگەزی (نێر و مێ) دا هەست و مەیلێکی تایبەت بۆ لێکنزیك بوونەوە لەنێوانیاندا دروست دەبێت کە ئەوەش بەرای زانایانی بواری دەروونناسی بەخاڵی یەکەم بۆ گۆڕانکاری لەکار و فرمانی هۆرمۆنەکان دەگەڕێتەوە، کە ئەم گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییە لەو قۆناغەی تەمەندا وا دەکات هەست کردن بەخۆشەویستی لای تاکی هەرزەکار زیاد بکات و بەشێوەیەکی سروشتیش ئەم هۆکارە پاڵنەرە بۆئەوەی ئەو تاکە بەدوای کەسێکدا بگەڕێت بۆئەوەی ئەو هەستکردنە تایبەتییەی خۆی لەگەڵدا بەتاڵ بکاتەوە، ئەمە جگە لەوەی تاك لەقۆناغی هەرزەکاریدا خۆشەویستی ڕەگەزی بەرامبەر دەبێت بەپێویستیەك لەژیانیدا و بەدوای ناسنامەی ڕاستەقینەی خۆیدا دەگەڕێت و دەیەوێت لاسایی دایك و باوك و کەسانی کۆمەڵگەکەی بکاتەوە و لەڕێگەی پەیوەندی خۆشەویستییەوە لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا بیسەلمێنێت کە ئەویش وەك کەسێکی کامڵ دەتوانێت مومارەسەی حەز و ئارەزووەکانی خۆی بکات و دەکرێت ئاماژە بەپێگەیشتنی غەریزە سێکسیەکانیش بدەین کە پاڵنەری کاریگەرن بۆ دروستبوونی ئەو جۆرە لەپەیوەندی کە هەرزەکاران بەخۆشەویستی یان عیشق ناوی دەبەن.

هەرزەکار و شکستی خۆشەویستی

زۆر فاکتەری سەرەکی هەن وا دەکەن هەرزەکار لەپەیوەندی خۆشەویستیدا شکست بهێنێت و تاك تووشی حاڵەتی داڕووخانی ئومێد و تەنگژەی دەروونی بکات و دواتریش هەنگا و بەهەنگاو هەرزەکار لەگەڵ کۆمەڵێك کێشەو گرفتی خودی و خێزانی و کۆمەڵایەتی و دەروونی ڕووبەڕوو ببێتەوە، لەخوارەوە ئاماژە بەهەندێك لەو فاکتەرانە دەکەین.

تێنەگەیشتن لەمانایی خۆشەویستی

تاك لەقۆناغی هەرزەکاریدا بەهۆی نەبوونی ئەزموون لەبواری پەیوەندی خۆشەویستی و کەمی ساڵەکانی تەمەن

و کەمــی ئاســتی مەعریفــی و زانیاری لەبــارەی پەیوەندی خۆشەویســتی و پرۆســەی عاشــق بوونــەوە، ناتوانێت بەباشــی لەمانای خۆشەویستی بگات، واتە بەشێوەیەك لەشێوەکان هەستێکی تایبەتی بۆ ڕەگەزی بەرامبەر لا دروست دەبێت، زۆرجارێك خۆشــی نازانێت ئەو هەستە چییە و چ پاڵنەرێکی بنەڕەتیش وای لێکردووە کە ئەو هەستە تایبەتییەی بۆ نزیك بوونــەوە و پێکــەوە گرێدانی پەیوەندی لەگەڵ ڕەگــەزی بەرامبەردا بەکاربهێنێــت، کاتێکیــش پەیوەندی خۆشەویســتی لەنێــوان دوو تاکــی هەرزەکاردا دروســت دەبێت ناتوانرێت وەك دوو مرۆڤــی کامــڵ و پێگەیشــتو مومارەســەی پەیوەندییەکــە بکەن و ئەمــەش ڕۆڵی دەبێت لەشکســتهێنانی ئەو پەیوەندییەدا کە هەرزەکاران ناوی دەنێن خۆشەویستی یان عیشق.

هەڵچوون و شڵەژاندن بەهۆی کاری هۆرمۆنەکانەوە

هەروەك باســمان کــرد گۆڕانکاری لەهۆرمۆنەکانــدا لەتەمەنی هەرزەکاری خۆی هــۆکارە بۆ زیادبوونی هەســتی خۆشەویســتی لەو قۆناغــەدا، دەکرێت لەهەمانکاتــدا بووترێــت گۆڕانکارییــە فســیۆلۆژی و هۆرمۆنــەکان، هەرزەکار دەخەنە حاڵەتی هەڵچوون و شڵەژاندنی دەروونــی و ناهێڵــن تاکی هــەرزەکار بەئارامــی بگــات و بیربکاتــەوە و ئەو پەیوەندییــە خۆشەویســتییە بەئەقڵ هەڵبســەنگێنێت و بڕیارێکی ڕاســت و دروست لەبارەی پەیوەندییەکەوە بدات، بۆیە زۆرجار تووشــی گرفت و شکســت دەبێت لەپەیوەندییە خۆشەویستییەکەیدا بێئەوەی ویســتی خۆی لەگەڵ کۆتایی پێهێنانی ئەو پەیوەندییەدا بێت.

بڕیاردان بەهەست و فەرامۆشکردنی ئەقڵ

مرۆڤ لەتەمەنی هەرزەکاریدا لایەنی جەســتەیی و هەســتەوەرەکانی زووتر گەشــە دەکەن تا لایەنی فکر و ئەقڵی، واتە سەرەتا بەپێگەیشتنی جەستەیی و هەستەوەرەکانی دەگات، دواتر دەگاتە ئاســتی پێگەیشــتنی ئەقڵی، بۆنموونە تاك قۆناغــی منداڵــی تێدەپەڕێنێت و هەنگاو دەنێتە قۆناغــی هەرزەکاری و ســەرجەم گۆڕانکارییە جەستەییەکانی تێــدا ڕوودەدات و بەجەســتەو بــاڵا و بەزمانی کۆمەڵگە بــووە بە (پیاو، یان ژن) یێك، کەچی زۆرێــك لەبیرکردنەوە و ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکانی لەگەڵ خێزان و ژینگــەی دەوروبەریدا بەشــێوەیەکی منداڵانــە ئەنجام دەدات بۆیە هەرزەکار لەدروستکردنی پەیوەندی خۆشەویستیدا دەکەوێتــە ژێــر کاریگەری هەســت و سۆزەکانییەوە و لایەنی فکرو ئەقڵی خۆی فەرامۆش دەکات، بۆیە دەکرێت ئەمەش بەهۆکارێکی ســەرەکی لەشکستهێنانی پەیوەندی عیشــق و خۆشەویســتی لای هەرزەکار ناوزەند بکرێت.

حەز و ئارەزوو، یان لاسایکردنەوە

تــاك لەقۆناغــی هەرزەکاریــدا وەك بوونەوەرێکــی کۆمەڵایەتــی بــەزۆری دوای چێــژو ئارەزووەکانــی دەکەوێــت و خواســتێکی سەیریشــی هەیە بــۆ لاســایکردنەوەی هــاوڕێ و کەســانی دەوربەری، بۆیــە پەیوەندی خۆشەویســتیش بەجۆرێــك لەحــەز و ئــارەزوو، یان لاســایکردنەوەی هاوڕێ و کەســە نزیکەکانــی ســەیر دەکات و هەوڵ دەدات ئەو بۆشــاییە دەروونی و کۆمەڵایەتییە پڕ بکاتەوە کە لەئەنجامی نەبوونی پەیوەندی خۆشەویســتییەوە بۆی دروست بووە، یان دەیەوێت متمانەی کۆمەڵایەتــی خۆی بەدەســتبهێنێت و بەکردار وەڵامی ئەو پرســیارە بداتەوە: بۆچی هاوڕێکەم پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ فلان کەسدا هەیە بۆ من نەمبێت، یــان مــن چیم لــەوان کەمــترە؟ بۆیە پەیوەندی و خۆشەویســتییەك لەســەر بنەمــای حەز، یــان لاســایی کردنەوە بونیات نرابێت ئەنجامەکەی هەر شکست دەبێت.

پاڵنەری سێکس و خەیاڵی هاوسەرێتی

هەروەك چــۆن زۆرێك لەپــڕۆژە و بەرنامەکانــی هەرزەکار بــێ ئامانجە و لەڕێگەیانەوە دەیەوێت بگات بەچەمکێك کە بەناسنامەی خود ناوی دەبەین، ئاواش لەخۆشەویســتیدا ئامانجێکی بنەڕەتی نییــە، بــەزۆری ڕارایە و هەر ســاتێك لەسەر جۆرە خەیاڵ و بیرکردنەوەیەکە و ڕاستەوخۆش ئەمە هۆکارە بۆ توشبوونی بەگرفتی دڵەڕاوکێ.

حــەزوو ئــارەزووی سێکســی دیاردەیەکی سروشتی و ئاسایی و زەقی قۆناغــی هەرزەکارییــە، لەبەرئەوە لەم قۆناغەدا کۆمەڵێك گۆڕانکاری فیسۆلۆژی و جەســتەیی ڕوودەدەن لەپێشــەوەی هەمووشــیان کەوتنەگەڕو پێگەیشتنی ڕژێنەکانــی سێکســە لــەلای هەردوو توخمەکە کــە بریتین لەهــەردوو گون لەلای نێرو هەردوو هێلکەدان لەلای کچ. ئەم ڕژێنانە لەقۆناغی هەرزەکاری چالاك دەبن و دەســت دەکەن بەدەرهاویشتنی هۆرمۆنی تایبەتی (هۆرمۆنی نێرینەیی و مێیەتــی) کــە کاریگــەری زۆریــان لەســەر باری دەروونــی و گۆڕانکارییە فســیۆلۆژییەکان و دەرکەوتنــی حەزوو ئارەزووەکانی سێکسی هەیە، هەرچەندە غەریــزەی سێکســی خۆرســکە و هەر لەکاتی لەدایك بوونەوە لەناخ و سروشتی مرۆڤدا هەیــە، بەڵام ئــەو گوڕوتینەی قۆناغی هەرزەکاری نییە و لەســەردەمی منداڵی بەشێوازی تایبەتی لەقۆناغەکانی (زارەکی، کۆمی، جێنیتالی) گوزارشتی لێدەکرێت. بــەڵام لەقۆناغی هەرزەکاری دوای پوکانــەوەی هەردوو ڕژێنی منداڵی (ڕژێنی سنەوبەری) و (تیموسەڕژێن) ئیتر حەزوو ئــارەزووی سێکســی بەتەواوی گەشــە دەکات و دەبێــت بەبنەمــا و پاڵنەری سەرەکی خۆشەویستی»(3).

بۆیــە دەتوانــین بڵێــین کۆمەڵێك

غەریزەی سێکسی وخەیاڵی ڕۆمانسی پاڵی پێوە دەنێن بۆئەوەی بەدوای کەسێکدا بگەڕێت تا پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵدا ببەستێت و لەتەمەنێکی زۆر بچووکدا کە بەهیچ پێوەرێك گونجاو نییە بۆ ڕۆشتنە ناو پرۆسەی هاوسەرێتی، کەچی تاکی هەرزەکار فێڵێکی بەرگری بۆ خۆی بەکاردەهێنێت و لەخەیاڵی خۆیدا دەیەوێت ئەوە بکات بەواقیع کە پەیوەندیەکەی ئەو جیاوازە لەگەڵ سەرجەم هاوڕێ و کەسەکانی دیکەداو ئەو عاشقی ڕاستەقینەیە و ئامادەیە لەپێناو عەشقەکەیدا خۆی بکات بەقوربانی و هەتا مردن و دوا هەناسە لەگەڵیدا بمێنێتەوە، و بەخۆشەویستی ژیانی خێزانی پێکەوە بنێت، روونیشە غەریزەی سێکس و پاڵنەری حەز و ئارەزو و لای مرۆڤ و بەتایبەتی تر، لای تاکی هەرزەکار کاتییە و بەتێرکردنیان پەیوەندی خۆشەویستیەکەش کۆتایی پێدێت و لەم بارەشدا هەرزەکار تووشی شکستی خۆشەویستی دەبێتەوە.

هەرزەکار، خێزان و کۆمەڵگەی دواکەوتوو

یەکێك لەتایبەتمەندییەکانی کۆمەڵگە دواکەوتووەکان، ئیشکردنی دامودەزگا کۆمەڵایەتییەکانی ئەو کۆمەڵگەیەیە لەسەر چەپاندنی حەزو غەریزە تایبەتیەکانی تاکەکەس، کۆمەڵگەی کوردیش لەم بوارەدا بەپاڵپشتی وردە کلتوورو نەریتە کۆمەڵایەتییەکان، ڕۆڵێکی خراپی بینیوە لەتێکشاندنی کەسێتی تاکی کوردی لەتەمەنی هەرزەکاریداو پرۆسەی چەپاندنی ئارەزوو، غەریزەکان لای هەموو تاکێکی ئەم کۆمەڵگەیە بەرجەستەیە، تاك لەتەمەنی هەرزەکاریدا پێویستی بەڕێنمایی دەروونی و کۆمەڵایەتی تایبەت هەیە و خۆشەویستی و عاشق بوونیش وەك ئەوەی کە باسمان کرد پرۆسەیەکی خودی و پێداویستیەکی ژیانییە لای مرۆڤ و بەتایبەت هەرزەکار، بۆیە دەبێت پێداچوونەوەیەك بەڕۆڵی خێزاندا بکرێت لەئاست مامەڵەکردنی لەگەڵ توێژی هەرزەکاراندا کاتێك کە گیرۆدەی پرسی عیشق و خۆشەویستی دەبن.

مامۆستاو دایك و باوکان و ئەندامانی دیکەی خێزانیش لەکۆمەڵگەی ئێمەدا، بەپێی ئەو ئەقلیەت و پەروەردەیەی پێی گۆش کراون، لەزۆربارددا مامەڵەیەکی هەڵە لەگەڵ هەرزەکاردا دەکەن و لەکۆی پەیوەندی و هەڵسوکەوتەکانیاندا هێندە مەبەستیانە کۆنترۆڵی ئازادی و بیرکردنەوە و ئارەزووەکانی هەرزەکار بکەن نێو هێندە مەبەستیان نییە خزمەتێکی ڕاستەقینە بەهەرزەکار و کێشە و داخوازییەکانیان بکەن، ئەمە جگەلەوەی ڕێنیشاندەری نین بۆ ناسینی خودو نواندنی ڕەفتارێکی گونجاو لەکۆمەڵگەدا و هەروەها یارمەتیدەری نین بۆ زاڵبوون بەسەر هەست و غەریزەکانیدا و بەشێوەیەکی گشتی زانیارییەکی ئەوتۆی بەسوود و پێویستی پێشکەش ناکەن.

بۆئەوەی عیشق و خۆشەویستی نەبێت بەنەخۆشی

بەهۆی ئەو هۆکارە تایبەتی و گشتگیرانەی کە ئاماژەمان بۆ کرد، زۆرێك لەهەرزەکارەکانمان و بگرە ئەو تاکەکەسانەی کە بەتەمەن گەنجن و بەئەقڵ هەرزەکار، بۆئەوەی عیشق و خۆشەویستی بکەنە وێستگەیەك بۆ ناسینی خودو باوەشکردنەوەی زیاتر بەرووی جوانییەکانی ژیان و بەخشینی ئاسودەیی و بەختەوەری بەدڵ و دەروونی خۆیان ودەوروبەریان، پرۆسەی خۆشەویستی و عاشق بوون لەژیانیاندا دەبێتەمایەی نەهامەتی و ململانێی دەروونی و کێشەی کۆمەڵایەتی و دڵەراوکێی نائاسایی و شڵەژانی باری دەروونی و ناهاوسەنگی تەندروستی دەروونی و سەرئەنجام دەکەونە مومارەسەکردنی ڕەفتاری شەڕەنگێزی لەگەڵ کۆمەڵگە و دەوروبەر و خودی خۆیاندا و لەژێر کاریگەری ئەو گرفت و حاڵەتە دەروونییانەدا تووشی نەخۆشییە سایکۆسۆماتیەکان دەروونجەستەییەکان psychosomatic Diseases یش دەبن و تاماوەیەکی زۆر بەدەستییەوە دەناڵێنن، بۆیە سەرئەنجام دەگەینە ئەو باوەڕەی کە ئەو جۆرە لەپەیوەندی کە هەرزەکاران لەکۆمەڵگەی ئێمەدا بەخۆشەویستی و عیشق ناوی دەبەن و بەپێی تەمەن و ئاستی ڕۆشنبیری خێزان و ژینگەی کۆمەڵایەتییان مومارەسەی دەکەن، بەجۆرێك لەجۆرەکان بووەتەهۆی سەرهەڵدانی دەیان کێشەی دەروونی و کۆمەڵایەتی و خێزانی و لەبری ئەوەی ڕۆڵی هەبێت لەبەرەوپێشبردنی ژیانی تاکەکەسیاندا و پرۆسەی گەشەسەندنی کۆمەڵایەتی لێبکەوێتەوە بووە بەجۆرێك لەنەخۆشی و پێویستی بەئاوڕلێدانەوەی زیاتر و ڕێنمایی کردن و پەروەردەکردنێکی تەندروستی هەرزەکارانی کچ و کوڕمان هەیە، چونکە ئەو هەرزەکارانەی ئەمڕۆ لەنێو کۆمەڵگەدان سبەی بناغەی کۆمەڵ و توێژی سەرەکی گەنج و ژن و پیاوی کۆمەڵگە پێکدەهێنن و ئەو کێشە و گرفت و نەخۆشییە دەروونی و کۆمەڵایەتییانە کاریگەری و ڕەنگدانەوەی خراپی دەبێت لەسەر کەسێتی داهاتوویان لەناو کۆمەڵگەدا.

سەرچاوەکان:

1. مامەڵەی خێزان و قۆناغی هەرزەکاریی. ئا:لەیلا عەبدوڵڵا، چۆمان ئەحمەد 2010 ل26.

2. هەرزەکاران باخۆیان بدوێن.گەشاو عەبدولقادر2007 ل69.

3. سایکۆلۆژیای گەشە(منداڵ و هەرزەکار) د.کریم شەریف قەرەچەتانی2009 ل492.

*کۆلێژی ئاداب خانەقین-بەشی دەروونناسی

كاریگەری هۆرمۆنەكان بۆسەر جەستە

ئەگــەر بــیرت مابێــت لەتەمەنی نەرزەبووندا هۆرمۆنەكانت چــۆن مێشــكییان ســەرقاڵ دەكردیت و چۆن كاریان دەكردە ســەر باری دەروونییت، یان لەئێستادا گریانی خێزانەكەت چۆن كارت تێدەكات؟

ئەگــەر تــۆ پیاوێكــی و پێتوایــە هۆرمۆنەكانی تــۆ لەقۆناغەكانی ژیانتدا گۆڕانییان بەسەردا نایەت، ئەوا هەڵەیت، لەوانەیە بڵێی من پانزە و شــانزە ساڵان نیــم و لەقۆناغی هەرزەكاریدا نیم، ئیدی چۆن هۆرمۆن كارم تێدەكات.

پاشــانیش لەوانەیە بڵێی من ژن نیم گۆڕانــكاری لەهۆرمۆنەكانمدا رووبدات، بــەڵام لەراســتیدا ئەگــەر لەتەمەنــی گەنجێتیدا بتزانیایە كــە لەقۆناغەكانی داهاتووی تەمەندا دەشێت هۆرمۆنەكان ژیانت لــێ تێكدەدەن لەوانەبوو وەك ژن دەستت بكردایە بەگریان.

ئێســتاكە روونی دەكەینەوە كە ئەم هۆرمۆنانە چۆنن و چــۆن كاریگەرییان هەیــە لەســەر تەندروســتیت، كاتێك هۆرمۆنــەكان لەلەشــتدا بەنارێكوپێكی دابــەش دەبن وات لێدەكەن كە بێتاقەت بیــت و چەورییەكی زۆر لەلەشــتدا كۆ بكەیتەوە، ئەم چەورییەش دەبێتە رێگر لەبەردەم بەرهەڵستی كردنی سترێسدا، دڵنیــا نەبــوون تووشــی دڵەراوكێــت دەكات و هانــت دەدات بۆ زۆر خواردن، لەكاتێكدا ئەگەر برسیشــت نەبێت، یان دەبێتەهــۆی دەركەوتنی كۆنیشــانەی میتاپۆلیزمــی شــەكرە، هەروەهــا كاردەكاتە ســەر پەیوەندی سێكسیت لەگەڵ هاوسەرەكەتدا.

ئەمانــە گەلێك كۆســپن كــە لەناو لەشتدا روودەدات بەپێی وتەی د. جۆن مــكلان بەرێوبەری ســەنتەری ژینگەی بایۆلۆژی لەزانكــۆی تولان هۆرمۆنەكان وەك ئینتەرنێتــی نــاوەوەی لەش وان، هایپۆسالامەس و رژێنەكانی ژێر مێشكە رژێن بەســەنتەری كۆنــترۆڵ دادەنرێن لەلەشــدا، هەروەها پەیامەكان دەنێرن و دەگەیەنن لەناو ئەندامەكانی لەشــدا و رۆڵی ناوەنــدی خزمەتگوزاری دەبینن، رژێنەكانیــش وەك رژێنــی پەنكریاس و ئەدرینالــین و ســایرۆید و گوونەكان، ئــەم سیســتەمە رێكوپێكــەی كە ئەم كارانە دەكات لەلەشــدا بەئاسانی زیانی پێدەگات لەكاتێكدا پشــت دەبەستێت بەو وەڵامدانــەوە ئالۆزەی مێشــك كە لەلەشدا روودەدات بۆ مێشك دەگەڕێتەوە و مێشــكیش بەپێی ئەم وەڵامدانەوەیە كردارەكانــی رێكوپێــك دەكات ئەگەر ئــەم وەڵامدانەوەیە تێكچــوو، ئەوا ئەو كردارەی كە مێشك دەیكات تێكدەچێت ئەمە بەپێی وتەی د. ڤیڤان فۆنسكایە كە سەرۆكی بەشی رژێنەكانە لەنەخۆشخانەی زانكۆی تولانە.

بۆئــەوەی دڵنیــا بیت لــەوەی كە هۆرمۆنەكانــت ئیشــەكانی خۆیــان بەرێكوپێكــی دەكــەن پەیــرەوی ئەم رێنماییانە بكە:

- هۆرمۆنــی ســتریس Cortisol &epinephrine هۆرمۆنــی ســترێس كاریگەری زۆری هەیە لەســەر مێشك و هەســتەكان، لەكاتێكدا كە تۆ وزەیەكی باش بەكاردەهێنیت بۆئەوەی بەرهەڵستی لەكەســێكی تــورە یان هەڵوێســتێكی ناخۆش بكەیت، ئەندامەكانی لەشت خێرا

بەهەمان شێوەی سترێس وەڵامدەدەنەوە و کاریگەرەکە هەرچۆن بێت هەستەکان تووشی سترێس دەکات و هایپۆسالامەس خوێن و هۆرمۆن دەرژێنێتە ناو لەشت.

بۆئەوەی بتوانیت بەرگری بکەیت و کاردانەوەت هەبێت بەرامبەر سترێس هۆرمۆنی ئیپینیفرین لەگەڵ کۆرتیزۆڵ وەك سەعاتی تەوقیت کراوی لەش وایە بەپێی وتەی د. فۆنسس فۆنسکا. ئەم دوو هۆرمۆنە وا لەدڵت دەکەن کە بەخێرایی لێبدات و بۆریچکەکانی هەناسە فروان دەکات بۆئەوەی ئۆکسجین بنێرن بۆ مێشك و وای لێبکەن کە مێشك بەئاگا بێت، لەهەمان کاتیشدا چەوری و گلۆکۆز دەرژێنێتە ناو تەوژمی خوێنبەرەکان بۆئەوەی وزەی پێویست بۆ مێشك دابین بکات.

ئایا هۆرمۆنەکانی لەشت ڕێکوپێك دەرژێن؟

بوونی پاڵەپەستۆی زۆر لەسەر مرۆڤ و دڵنیانەبوون و سترێس وات لێدەکەن کە بەبەردەوامی هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ بەرز بێتەوە ئەمەش سیستەمی کردارە کیمیاییەکان کە لەلەشدا ڕوودەدەن تێکدەدەن کە ئەم سیستەمەش تێکچوو شانەکانی لەش وا لێدەکەن کە چەوری بەڕێژەیەکی زۆر کۆبکاتەوە و ئەو چەورییەش زیاتر لەبەشی خوارەوەی سکدا یان هەناودا کۆدەبێتەوە و لەژێر پشت ماسولکەکانی سکدا یان هەناودا کە ئەمەش لەهەموو چەورییەکاتی دیکە هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ کاری تێدەکات.

بۆئەوەی بتوانیت بەرگری بکەیت لەدژی هۆرمۆنی سترێس و ڕێگرتن لەزۆر ڕژاندنی بەناو لەشدا پێویستە هەمیشە وەرزش بکەیت بۆماوەی سەعاتێك لەڕۆژێکدا و هەفتەی سێ ڕۆژ، چونکە وەرزش هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ لەلەشدا ڕێکوپێك دەکات و هاوسەنگی دەدات بەلەش.

ئەمەش بەپێی ڕاوێژکاری لێکۆڵەرەوەکان لەنەخۆشخانەی ئۆهایۆ لەئەمەریکا. هەروەها سەرباری وەرزش پێویستە هەوڵ بدەیت خواردنی سروشتی بخۆیت.

سەنتەری تەندروستی وژینگەپاراستن سەلماندوویانە کە ئاترەزاین Atrazine هۆکاری زیادبوونی هۆرمۆنی سترێسە لەمێشکدا. لەڕاستیدا وا دەرکەوتووە کە ئەم کاریگەرە لەو کاریگەرە دەچێت لەکاتێکدا کە ڕێ لەئاژەڵەکان دەگرێت بەرامبەر بەو کارەی کە دەیانەوێت بیکەن و بەرهەڵستیت دەکەن هەمان هۆرمۆن دەردەدەن کە تووشی سترێست دەکەن.

هۆرمۆنی قەڵەوی

لەناو لەشدا یەك دنیا هۆرمۆن هەیە کە فەرمانت بەسەردا دەکەن و پێت دەڵێن کە نان بخۆیت و کەی کەوچکەکەت دابنێیت.

هۆرمۆنی Ghrelin دەست دەکات بەکارکردن کاتێك کە گەدەت بەتاڵە و پەیام بۆ مێشك دەنێرێت کاتێك کە دەست دەکەیت بەخواردن گەدەت دەکشێت و کۆلیسایتۆکاینین Cholecystoki-nin دەردەدات، وردەوردە هەست بەتێری دەکەیت. پاشان هۆرمۆنەکان دەست دەکەن بەئیش تا یارمەتیت بدەن واز لەنان خواردن بهێنیت، ئێستا ڕیخۆڵەکانت پێتاید دەردەدەن کە ئەم ماددەیە بەمێشکت دەڵێت واز بێنە لەنان خواردن و پەنکریاسیش ماددەی ئینسۆلین دەرێژێت کە ئەمەش ئاماژەی ئەوەیە کە کردارە کیمیاییەکان بەسەر خواردنەکەتدا ڕوویداوە ئیتر پێویست ناکات هیچی دیکە بخۆیت. لیپتین-یش کە هۆرمۆنێکە لەلایەن چەورییە خانەکانەوە دەدرێت و بەهیپۆسالامەس دەڵێت کە تۆ ئێستا گەدەت پڕ بووە لەخواردن و دەست هەڵبگرە.

ئەمانە هەموو کە باسمان کردن وا لەلەشت دەکەن کە هاوسەنگییەك وەربگریت لەبەینی برسێتی و تێربووندا.

هۆرمۆنەکانت گونجاون؟

برسیتە؟ تێریت؟ لەوانەیە تۆ دڵنیا نەبیت لەهەستی خۆت کاتێك کە کێشی لەشت زیاد دەبێت، بەڕشتنی هۆرمۆنی لێپتین Leptin و ئەگەر ئەم هۆرمۆنە لەلەشدا بەبەردەوامی بۆماوەیەکی درێژخایەن ڕژا ئەمە وا لەمێشکت دەکات پێت بڵێت تۆ کێشت زیاد دەبێت و پێویستە خواردن کەم بکەیتەوە. ئەمە بەپێی وتەی د. فۆنسیکا، بەڵام ئەم تێکچوونە لەهۆرمۆنی لیپتین-دا کە بەزۆری بەهۆی زۆری شەکرە لەلەشدا ڕوودەدات و پەیامی برسێتی بۆ مێشك دەنێرێت تەنانەت ئەگەر تێریش بیت. ئەمەش وا دەکات چەوری لەجگەردا زۆر دەبێت و لەهەمان کاتدا بەرهەڵستی دەکات دژی ئەو دەرمانانەی کە بۆ نەخۆشی شەکرە وەریدەگرێت.

کاتێك شەکرە بەرز دەبێتەوە ڕێ لەهۆرمۆنی لێپتین دەگرێت کە پەیام بۆ مێشك دەنێرێت وا هەست بکەیت کە برسیتە. د. لەستگ Lustig دەڵێت بێگومان ئەمە کاریگەری خراپ دروست دەکات کاتێك ڕۆژانە بەبەردەوامی کێشت زیاد دەبێت بەدەر لەکەم کردنەوەی کێشی لەشت باشترین چارەسەر بۆ ڕێکوپێك کردنەوەی تێکچوونی هۆرمۆنی لێپتین کە بریتییە لەکەم کردنەوەی شەکر لەخواردندا سەرباری ئەنجامدانی ڕاهێنانە وەرزشییەکان.

ئەمەریکییەکان دەڵێن هەر ئەمەریکییەك ڕۆژانە بەڕێژەی بیست و دوو کەوچکی چا شەکر وەردەگرێت لەڕێی خواردنەوە لەکاتێکدا پێویستە لەپیاودا بەڕێژەی نۆ کەوچکی چا تێنەپەڕێت، ئەم برەش شەکری هەریەك لەمیوە و هەنگوین و کۆکا و بیبسی دەگرێتەوە.

لەکاتێکدا هەریەك لەشــەربەت و کۆکا و بیبسی برێکی زۆر لەشەکریان تیادایە.

هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن

هۆرمۆنــی تێستۆســتیرۆن کــە بەگوونە هۆرمۆن ناســراوە راســتەوخۆ نێوانــە خانەکانی لایــدگ دەیرێژێت و لەتەمەنی نزیك پانزە ســاڵییەوە دەست پێدەکات، ئەم خانانە لەلایەن هۆرمۆنی تەنــەزەردەوە Latinizing hormone (LH)کۆنترۆڵ دەکرێن کە ڕاســتەوخۆ ژێــر مێشــکە ڕژێــن Pituitary gland دەریدەدات.

کاتێك ڕژێنــی ئەدرینالین Adrenal gland ئەدرینالین دەردەدات لێدانی دڵ زیاد دەکات و خوێن بۆ ماســولکەکان و مێشــك دەچێت ئەمە کاتێك ڕوودەدات کە پیــاو دیمەنێکی وروژێنــەر ببینێت، ئــارەزووی بــۆ ســێکس کــردن بەرز دەبێتــەوە و قۆناغەکانــی وروژاندنــی سێکسی دەســت پێدەکەن تا گەیشتنی پیاو بەخاڵی کۆتایی وروژاندن کە ڕژاندنی تــۆواوە. ئەمە لەباری ئاســاییدا، بەڵام کاتێك هۆرمۆنی ئیســترۆجین لەلەشــدا بەرز دەبێتەوە دەبێتــە ڕێگر لەبەردەم هۆرمۆنی نێرینەدا و ئارەزووی سێکسی پیــاو خامــۆش دەکات، یەکێــك لــەو هۆکارانەی کاردەکاتە ســەر تێکچوونی دەردانی هۆرمۆنەکان بەسروشتی کێشی لەشــە بەپێی وتــەی د. جــاك مایدلۆ لەزانکۆی تێمپل چەوری کۆبۆوەی لەش کاردەکاتە سەر هۆرمۆنی تێستۆسترۆن و بۆ هۆرمۆنی ئیســترۆجین دەگۆڕێت، کاتێك کێشی لەش تەنانەت بری نیو کیلۆ کەم دەبێتەوە ڕاستەوخۆ ڕێژەی گۆڕانی تیستۆستیرۆن بۆ ئیســترۆجین گۆڕانی بەســەردا دێت و ئەمــەش دەبێتەهۆی باشبوونی هەستی سێکسی و وروژاندنی ئارەزووی سێکســی لەپیاودا، کاتێکیش لەڕێی وەرزشەوە ماسوولکەکانی جەستە بەهێز دەبن وا دەکات و زیاتر هەســتیار دەبن بەرامبەر بەئینسۆلین واتە گلۆکۆزی زیاتر بۆ ماسولکەکان دەڕۆن بەپێی وتەی د. فۆنسکا و ئەمەش وا لەچەوری دەکات لەلەشدا بتوێتەوە و ئارەزووی سێکسیش بەهێز بێت.

ڕژێنی دەرەقی

دەکەوێتــەوە ملــەوە و هۆرمۆنێك دەردەدات پێــی دەڵێن سایرۆکســین و کۆنترۆڵی کردارە کیمیاییەکان لەلەشــدا دەکات وێــرای کاریگــەری بــۆ ســەر مێشــك و زیرەکی و ڕەفتار و ئارەزووە سێکســییەکان. کاتێك بێ هێز وماندوو دەبیت لەشــت پەیام بۆ مێشك دەنێرێت و مێشــك فەرمــان دەدات بەدەردانــی سایرۆکســین و ئەم هۆرمۆنــە دەچێتە هەموو شــانەکانی لەشەوە و وا لەشەکر دەکات لەناو لەشدا بســووتێت، بەپێی وتــەی د. میــکلاکلان لەئەنجامدا پلەی گەرمــی لەش بەرز دەبێتــەوە و لێدانی دڵ زیاد دەکات ئەگەر ئەم سیســتەمەی لەش تێکچوو بەهۆی تێکچوونی دەردانی سایرۆکســینەوە کە هۆکاری تێکچوونی هەندێجــار بۆماوەییــەو هەندێجــار ژینگەییە.

هۆرمۆنی نووستن

کاتێك کە خۆرئاوا دەبێت کاژە ڕژێن Pineal gland وەك ســەعات دەکەوێتە کار بۆئەوەی ماددەی میلاتۆنین Mela-tonin برژێت هۆرمۆنێکە یارمەتی دەدات بــۆ خەوتن و دابەزاندنــی پلەی گەرمی لەشــت، چونکــە ئەگەر پلــەی گەرمی لەشــت بەرز بێت وات لێدەکات نەتوانی بخەویت یان بەئاســانی بنوویت لەوانەیە زوو زوو خەبــەرت بێتــەوە، لوتکــەی ڕشتنی میلاتۆنین لەنیوە شەودایە، بەڵام ئەم کــردارە تێکدەچێت ئەگەر ڕووناکی هەبێت تەنانەت ئەگەر شەوقێکی کەمیش بێت.

بەپێــی توێژینەوەکان ئــەم بەئاگا هاتنەوەیە دەشێت ببێتەهۆی تێکچوونی سیستمی لەشت وەك سیستمی دەردانی هەندێك ماددە و هۆرمۆنی وەك میلاتۆنین، کۆرتیزۆڵ، لیپتین، تیستۆستیرۆن.

د. ریچــارد ســتیڤن لەمبارەیەوە، وتی: زۆر کەس وا دەزانن بەئاگا هاتنەوە لەشەودا شتێکی خراپە، بەڵام لەڕاستیدا وانییە تەنیا ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووناکی خراپە لەشەودا و دەشــێت کێشەت بۆ دروست بکات، ئەگەر لەشــەودا بەئاگا هاتیتــەوە گڵۆپەکــە دامەگیرســێنە و بەتاریکــی لەجێگاکەتــدا بمێنــەرەوە و چێــژ لەتاریکی وەربگــرە تا خەوت لێدەکەوێتەوە.

مــەرج نییــە کاتێك کــە خەوتیت میلاتۆنــین برژێنرێت، بەڵام پێویســتە لەتاریکی دابیت بەپەردەیەکی ئەستوور ســەعات و ئــەو شــتانە داپۆشــە کە ڕووناکییان هەیە و گڵۆپەکانی ژوورەکەت هەموویــان بکوژێنەرەوە بەشــێوەیەك هیچ شــتێك ڕووناکی نــەدات و تەنانەت کــە نەتوانی دەســتی خــۆت ببینیت، ئەگــەر لەحاڵەتێکــدا بەئاگــا هاتیت و ویســتت بچیت بۆ تەوالێت ئــەوا گڵۆپ دامەگیرسێنە، چونکە بەم کارەت کردارە کیمیاوییەکانی ئەم هۆرمۆنە تێکدەدەیت و سستییان دەکەیت.

د. ســتیڤن دەڵێــت لەتەوالێتەکەی خۆم گڵۆپێکی ســورم دانــاوە، چونکە ڕەنگی ســوور کەمتر کاریگــەری هەیە لەسەر ئەم کردارە و کاریگەری لەگڵۆپی شین و سپی کەمترە.

لەئینگلیزییەوە:

گەلاوێژ حسێن ڕەشید

سەرچاوە:

Htt://healthy.yahoo.net

زەمین لەرزە دیاردەیەکی سروشتییە

نەوزادی موهەندیس

زەمین لەرزە دیاردەیەکی سروشتییە کە بریتییە لەلەرینەوەیەکی خێرای زەوی کە لەپاشکۆیدا شەپۆل هەیە و پێیان دەووترێت شەپۆلە زەمین لەرزەییەکان کە ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ شکاندنی بەردەکان و جوڵاندنییان بەهۆی زیادبوونی فشارە ناوەکییەکانەوە لەئەنجامی کاریگەرییە جیۆلۆجییەکان کە لەئەنجامی جوڵەی پلێتەکانی زەوییەوە ڕوودەدات.

زەمین لەرزە دەبێتەهۆی درزبردنی زەوی و تەقاندنی کانیاو یان دەرکەوتنی کانی تازە یان ڕوودانی بەرزبوونەوە و نزمبوونەوە لەبەرگی زەویدا، یان دەبێتەهۆی ڕوودانی شەپۆلە بەرزەکان لەژێر ڕووی دەریاوە (تسونامی) و لەگەڵ شوێنەوارە کاولکارییەکانی بۆ بینا و ڕێگاوبان و دامەزراوەکان، یان هەندێجار لەئەنجامی جوڵەی پلەی گەرما و فشاری ناو چینەکانی زەوییەوە دەبنەهۆی دروستبوونی زەمین لەرزە. ئاشکراشە زەمین لەرزەش بەپێوەرێك دەپێورێت کە ناسراوە بەپێوەری ڕێختەر کە لە 9 پلە پێکهاتووە.

هەرکاتێك هێزی زەمین لەرزە لەنێوان 1-4 پلە بێت هیچ زیانێك ناگەیەنێت و تەنیا هەستی پێدەکرێت. گەر لەنێوان 4-6 بێت مامناوەندە لەڕووی زیانگەیاندنەوە کە زیان دەگەیەنێت بەماڵان و باڵەخانەکان، بەڵام پلە ترسناکەکان لەنێوان 7-10پلەدایە کە لێرەدا زەمین لەرزە دەتوانێت شارێك وێران بکات و بیخاتە ژێر زەوییەوە.

چۆن زەمین لەرزە دروست دەبێت؟

لەو کاتەی توێکڵی زەوی تووشی لەرینەوە دەبێت، 6 جۆر لەشەپۆل ڕوودەدەن، دووان لەو شەپۆلانە پەیوەستن بەجەستەی زەوییەوە کە کاریگەرییان دەبێت لەسەر بەشی ناوەوەی زەوی، لەکاتێکدا 4 شەپۆلەکەی دیکە تەنیا شەپۆلی ڕووین، دەتوانرێت جیاوازی لەنێوان ئەو شەپۆلانەدا بکرێت لەسەر بنەمای جۆری ئەو جوڵانەی کە کاردەکەنە سەر گەردیلەی بەردەکان، بەشێوەیەك شەپۆلە سەرەتاییەکان یان شەپۆلە فشارییەکان گەردیلە دەنێرن کە لەلەرینەوەدان و دێن و دەچن لەهەمان ئاراستەی جوڵەی ئەو شەپۆلانەدا. لەکاتێکدا شەپۆلە لاوەکییەکان لەرینەوە شاقوڵییەکان دەگوازرێتەوە لەسەر ڕێڕەوی ڕۆیشتنی، بەشێوەیەکی گشتی شەپۆلە سەرەتاییەکان خێراتر دەگوازرێتەوە لەشەپۆلە لاوەکییەکان، لەدوایشدا کە زەمین لەرزەش ڕوودەدات، ئەوا یەکەم شەپۆل کە دەگات و تۆمار دەکرێت لەوێسگەی لێکۆڵینەوە جیۆفیزیکییەکاندا لەهەموو دنیادا بریتین

لەشەپۆلە سەرەتایی و لاوەکییەکان.

بیردۆزەکانی دروستبوونی زەمین لەرزە

زەوی هەر لەساتی دروستبوونییەوە بریتی بووە لەتەنێکی گەرم وەك هەموو هەسارەکانی دیکە، کاتێکیش ساردبۆتەوە بەرگێکی ئاوی بۆ دروست بووە و بەرگە هەواشی بۆ خۆی ڕاکێشا، لەگەڵ زیادبوونی ساردبوونەوەشیدا ئەو چینە ڕەقە دروست بوو لەدەرەوەیدا کە ناسراوە بەتوێکڵی زەوی، بەڵام هەناوی زەوی تا ئێستاش بەگەرمی ماوەتەوە و بۆتە توێنەرەوەی شارەکان بەشێوەیەك بەبەردەوامی ئەو بەردە ڕەقانەی توێکڵی زەوی تووشی داخوران دەکات و هەڵیدەگرێت و دەیگوازێتەوە بەتوانای زۆر گەورە کە بەتێپەڕبوونی کات زیاتر دەبێت. توێکڵی زەویش پێکهاتووە لەکۆمەڵێك پلێتی بەردی زۆر گەورە، کە هەر پلێتێکیشی کیشوەرێك یان زیاتر هەڵدەگرێت.

کرداری هەڵگرتن یان گواستنەوە بەشێوەیەکی سەرەکی لەو ناوچانەدا ڕوودەدەن کە جێگەی بەیەکگەیشتنی ئەو پلێتانەن کە زانایان ناویان لێناوە درز یان دەرچە کە سەرەتا و کۆتایی پلێتەکان دیاریدەکەن کە کیشوەرەکانییان هەڵگرتووە، کاتێکیش کە کرداری گواستنەوە یان فشار زۆر دەبێت لەسەر توانای ئەو بەردانە چیدی بەرگە ناگرن و تەنیا ڕێگەش ئەوەیە کە ئەو وزەیە ئازاد بێت و لەناکاوێکدا لەشێوەی شەپۆلی جوڵاوەی بەهێز بەهەموو لایەکدا بڵاودەبێتەوە و بەردەکانی توێکڵی زەوی دەبڕێت و وادەکات کە بلەرێتەوە و بلەرزن کە مرۆڤ پێی ئاشنا بووە.

لەئەنجامی ئەم کردارەوە لەسەر گۆی زەوی کۆمەڵێك ناوچەی لاواز دروست بووە لەتوێکڵی زەویدا کە دادەنرێن بەبنکەی چالاکی زەمین لەرزە یان دەرچەی هەوا گۆڕکێی زەوی بۆ ئەو وزە جوڵاوەی کە پێویستە دەربچێت و پێیان دەووترێت پشتێنەی زەمین لەرزە کە بریتین لە:

-پشتێنەی زەریای هێمن کە درێژ دەبێتەوە لەباشووری خۆرهەڵاتی ئاسیاوە و بەکەناری زەریای هێمندا بەرەو باکوور.

-پشتێنەی خۆرئاوای ئەمریکای باکور کە درێژ دەبێتەوە بەکەناری زەریای هێمندا.

-پشتێنەی خۆرئاوای هەردوو ئەمریکا، کە فەنزوێلا و شیلی و ئەرجەنتین دەگرێتەوە.

-پشتێنەی ناوەڕاستی زەریای ئەتڵەسی، کە خۆرئاوای مەغریب دەگرێتەوە و درێژ دەبێتەوە بەرەو باکور بۆ ئیسپانیا و یۆگۆسلاڤیا و یۆنان و باکوری تورکیا. ئەم پشتێنەیە کاتێك درێژ دەبێتەوە بەرەو باشوری خۆرهەڵات یەکدەگرێت لەگەڵ ناوچەی شاخی زاگرۆس لەنێوان عێراق و ئێراندا کە ئەم ناوچەیە نزیکە لەپشتێنەی هێمالایا.

-پشتێنەی ئەلب، کە ناوچەی شاخی ئەلب لەباشووری ئەورووپا دەگرێتەوە.

-پشتێنەی باکوری چین، کە لەخۆرهەڵاتەوە درێژ دەبێتەوە بەپانی باکوری چین لەخۆرهەڵاتەوە بۆ خۆرئاوا و بەیەك دەگات لەگەڵ درزی ناوچەی قەوقازدا و لەخۆرئاواشدا لەگەڵ درزی زەریای هێمندا بەیەك دەگەن.

-لاوازترین پشتێنەی زەمین لەرزەش بریتییە لەو پشتێنەیەی کە درێژدەبێتەوە لەباشووری درزی ئەنادۆڵەوە بەدرێژایی دەریای مردوو لەباشوور و هەتا کەنداوی سوێس لەباشووری سینا و دواتر بۆ ناوەڕاستی دەریای سوور و تادەگاتە دەرچەی گەورەی ئەفریقا کە کاریگەری هەیە بۆ سەر یەمەن و ئەسیوبیا و لوتکەکانی ئەفریقای گەورە.

گۆی زەوی خۆی بریتییە لەیەك یەکەی یەکگرتوو، بەڵام گرگانەکانی توێکڵی زەوی و ئەو فشارانەی کە دەکەوێتە سەر ناوچە جیاوازەکان و دەبنەهۆی ڕوودانی چالاکی زەمین لەرزەیی ناتوانرێت پەیوەست بکرێتەوە بەیەکەوە لەگەڵ ڕوودانی چالاکی زەمین لەرزەی دی لەناوچەیەکی دیکەدا هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە هەر پشتێنەیەکی زەمین لەرزە سروشتێکی تایبەتی خۆی وەرگرتووە کە جیاوازە لەیەکێکی دیکە لەڕووی سروشتی زەوەکانییەوە (جیۆلۆجیەوە) و پێکهاتەکانی ژێر ڕووی زەوی. کە دەتوانرێت لەگەڵیدا بووترێت کە چالاکی زەمین لەرزەکەی تایبەتە بەو ناوچەیەی کە پشتێنەکەی

تیادایە. ئەمەش مانای نزیکبوونەوەی ڕوودانی کاتی چالاکی زەمین لەرزە ناگەیەنێت لەسەر پشتێنەی زەمین لەرزە جیاوازەکان. لێرەدا تەوافوقێك هەیە لەکاتی ڕوودانیاندا لەگەڵ یەکدا کە ئەمەش هۆکارەکانی دەگەڕێتەوە بۆ زۆر هۆکار لەناوجەرگەی زەویدا کە تائێستاش جێگەی باس و خواسی مرۆڤە.

هۆکارەکانی ڕوودانی زەمین لەرزە

زاناکان هەندێك هۆکاریان دیاریکردوە و گرنگترینیان: تەقینەوەی گڕکانەکان کە زەمین لەرزەش بەدوای خۆیدا دەهێنێت و درزبردن و خلیسکانی بەردەکان لەسەری کە ناسراوە بەزەمین لەرزەی تەکتۆنی.

کۆمەڵێك هۆکار لەپشت ڕوودانی زەمین لەرزەوەن لەسەر ڕووی زەوی کە دەکرێت دابەشبکرێن بۆ هۆکارە ناوخۆییەکان کە پەیوەندییان بەپێکهاتەی زەوییەوە هەیە کە لەچەند چینێك پێکدێت کە لەدەرەوە بۆ ناوەوە بەم شێوەیەیە: توێکڵی زەوی، ڕووپۆش، کرۆکی زەوی.

کرۆکی زەوی پێکدێت لەگۆیەکی ڕەق لەئاسن و نیکڵ کە بەوە جیادەکرێتەوە کە پلەی گەرمای دەگاتە هەزارەها پلەی سەدی نزیکەی 6000 پلەی سەدی و بەهۆی ئەوەی کە چینەکانی زەوی چوونیەك نین و کرداری گواستنەوەی گەرما لەجێگەیەکەوە بۆ جێگەیەکی دیکە ڕوودەدات، بەشێوەی گەیاندن لەناوچە ڕەقەکاندا و بەشێوەی هەڵگرتن لەناوچە شلەکاندا و بەشێوەی تیشك لەسەر ڕووی زەوی جا کاتێك وزە پەنگخواردووەکە کۆدەبێتەوە لەناوچەیەکی ناو چینەکانی زەویدا ئا لێرەدا ڕۆڵی مانگ و ڕۆژ دەردەکەوێت لەڕێی شەپۆلێکی ڕاکێشانەوە کە کاردەکاتە سەر زەوی کە ئەمەش ڕێگە دەدات بەئازادبوونی گەرمای هەڵگیراو لەناو زەویدا لەسەر شێوەی زەمین لەرزە و گڕکانەکان. هەروەها هۆکاری نزیککەوتنەوەی هەسارەکان لەگەڵ یەکدا دەبێتەهۆی ڕوودانی زەمین لەرزە و گڕکانەکان بەشێوەیەك هێزی هەڵکشانی ڕۆژ و مانگ گەورەتر دەبێت کە یاریدەی ئازادبوونی گەرمای زەوی دەدات.

هەروەها جیۆلۆجیای جێگەش ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەڕوودانی زەمین لەرزەدا، لەوانە ئەستووری توێکڵی زەوی و ئەو درز و دەرچانەی کە هەن یان ئەو دوورگانەی ناو زەریاکان و زەوییە بەردییەکان. هەروەها هەرکاتێك هەسارەیەك نزیك دەبێتەوە لەڕۆژ هێزی ڕاکێشان زیاتر دەبێت و دەبێتەهۆی ڕوودانی زەمین لەرزە و گڕکانی گەورە وەك ئەوەی لەهەسارەی زوهرەدا ڕوویداوە. هەر کاتێك هەسارەکان گەورەتر بن و دووربکەونەوە لەڕۆژ ئەوا ڕوودانی زەمین لەرزە و گڕکان کەم دەبنەوە.

ئاشکرایە زەوی لەدوو سەرچاوەوە وزەی گەرمییەکەی وەردەگرێت، یەکەمیان ڕۆژە کە کاریگەرییەکەی لەسەر ڕووی زەوی دەردەکەوێت کە ئەوە بەشی سەرەوەیە لەتوێکڵی زەوی کە لە 30-28 م زیاتر نابێت. سەرچاوەی دووەمیشیان بریتییە لەگەرمای ناخی زەوی کە بەشێوەیەکی سەرەکی لەئەنجامی چالاکییە تیشکدانەوەکانەوە دروست دەبێت کە لەهەندێك توخمەوە

دەردەچێــت و بەتایبەتیش یۆرانیۆم و کۆریۆم و...هتد. کە زۆر تیشکدەرەوەن.

پێشــبینیکردنی ڕوودانــی زەمین لەرزە

بەپشتبەســتن بــەبیردۆزەکانــی دروســتبوونی زەمــین لــەرزە، ئــەوا پێشــبینیکردنی ڕوودانی زەمین لەرزە لەسەر سێ ئاست دەبێت:

1. لەکوێ زەمین لەرزە ڕوودەدات، لــەو شــرۆڤەکردنەی ســەرەوەماندا دەتوانرێــت تێبینی بکرێــت کە زەمین لەرزە لە ناوچەیەکی فــراوان لەدونیادا ڕوودەدات، کە بریتین لەپشتێنەی زەمین لەرزەکان لەجیهاندا.

2. هێــزی زەمــین لەرزەکــە لەو جێگەیانــەدا ڕوو دەدەن. ئەم ئاســتە دادەنرێت بەسەختترین لەئاستی یەکەم و کەس ناتوانێت قەوارەی وزەی شاراوە تەخمــین بکات لەناو زەویــدا کە لەگەڵ زەمــین لــەرزەدا دەردەچێــت و هەر پێشــبینییەك بکرێت تەنیا پێشــبینی نزیکییە نەك هەقیقی بۆ تێکرای ناوەندی زەمین لەرزە لەو ناوچەیەدا.

3. پێشبینی کردنی کاتی ڕوودانی زەمین لەرزە: لەئێستادا ئەم کارە بەهیچ شــێوەیەك ناتوانرێــت بزانرێت و هیچ هــۆکار و ئامرازێکیش نییــە بۆ زانینی کاتی ڕوودانی زەمین لەرزە و ئەو زەرەر و زیانانــەی کــە بەر مــرۆڤ دەکەوێت لەئەنجامی ئەو زەمین لەرزانەوە دەبێت کە نزیکن لەڕووی زەوییەوە ناو دەبرێت بەزەمین لــەرزەی تەکتۆنی کە لەقووڵایی 70 کــم -ەوە ڕوودەدەن، چونکــە زۆر دووبارە دەبنــەوە، بەڵام ئــەو زەمین لەرزانەی لەنێوان قووڵایی 600-60 کم-ەوە ڕوودەدەن دادەنرێن بەزەمین لەرزەی مامناوەنــد لــەڕووی دووبارەبوونەوەی و قووڵایی و زیانەکانیشــی و ناســراون بەزەمین لەرزەی بلۆتۆنی.

ئەو خاڵەی کە زەمین لەرزەکەی لێوە ڕوودەدات پێی دەووترێت سەرچاوە یان کونی زەمین لەرزە، بــەڵام ئەو خاڵەی ڕاستەوخۆ دەکەوێتە سەری لەسەر ڕووی زەوی پێی دەوترێت سەنتەری ڕوویی بۆ زەمین لەرزەکە.

وزەی دەرچوو لەزەمین لەرزەکەوە دەگوازرێتــەوە لــەســەرچاوەکەیەوە بەهەموو لاکاندا لەسەر شێوەی شەپۆلی ســیزمی (زەمین لەرزەیی) و هەندێك شــەپۆل بەرەو ناوەوەی زەوی دەچن و هەندێکی دیکەیان بۆ سەرەوەی زەوی. شەپۆلەکانی بەرەو ســەرەوە خێراترن لەوانەی بۆ نــاوەوە دەچن و دەتوانرێت پێوانەی ئەو شەپۆلە دەرچووانە بکرێت لەزەمــین لەرزەیەکی گەورەوە لەســەر ئامێــری دیاریکردنی زەمــین لەرزە لەو ناوچەیەی بەرامبەرە بەزەمین لەرزەکەدا لەدنیادا، ئەو شــەپۆلانە دەگەنە ڕووی زەوی لەماوەی 21 دەقیقەدا.

جۆرەکانی زەمین لەرزە

زەمین لەرزە بەپێی قوڵایی جێگەی دەستپێکردنی دەکرێتە 3 جۆرەوە:

1. زەمــین لــەرزەی ڕوویی کە دروســت دەبێت لەقوڵایــی 70کم، ناو دەبرێت بەزەمین لەرزەی تەکتۆنی.

2. زەمــین لــەرزەی مامناوەند کە دروســت دەبێــت لەقوڵایــی نێوان 300-70کم ناســراون بەزەمین لەرزەی بلۆتۆنی.

3. زەمین لەرزەی قووڵ کە دروست دەبێت لەقوڵایی 700-300کم ناسراون بەزەمین لەرزەی گڕکانی.

پێوانەی توندی زەمین لەرزە

بەشێوەیەکی گشتی زەمین لەرزە بەدوو پێوەری گرنگ دەپێورێت:

1. توندی زەمین لەرزە Intensit

توندی زەمین لەرزە بەوە دەناسرێت کە پێوەرێکی وەسفییە کە زەمین لەرزە کاریگەری دەکاتە سەر مرۆڤ و کەلوپەلەکانی، نموونەی ئامێری زەمین لەرزەی ئەم شێوەیە بریتییە لەپێوەری میرکالی نێوەند کە لە 12 پلە پێکدێت. بۆ نموونە ئەگەر توندی زەمین لەرزەیەك 12 پلە بێت ئەوە زەمین لەرزەیەکی کاولکەر دەبێت و دەبێتەهۆی ڕوودانی گڕکان و دەرچوونی تۆپەڵی ئاگری لەناخی زەوییەوە و زەوی دەلەرێنێتەوە بەگشتی لەناو کۆمەڵەی ڕۆژدا.

2. هێزی زەمین لەرزە Magnitude

کە زانای ئەڵمانی Richter دایناوە و هەر بەناوی خۆشییەوە ناسراوە. کە پشت دەبەستێتە سەر بڕی ئەو وزەیەی کە دەبێتە هۆی ڕوودانی زەمین لەرزە ئەمەش پێوەرێکی زانستییە و نرخەکانیشی لەشەپۆلە زەمین لەرزەکانەوە دەپێورێت کە لەوێسگە جیاوازەکانی زەمین لەرزەوە تۆمار دەکرێت و لەسەر ئەم بنەمایەش هیچ جیاوازییەك نابێت لەنێوان هێزی زەمین لەرزە کە لەوێسگەیەکی میسر یان سویدا دەپێورێت.

جیاوازی لەنێوان توندی و هێزی زەمین لەرزەدا

زاناکان هەردوو چەمکی توندی زەمین لەرزە و هێزی زەمین لەرزە بەکاردەهێنن بۆ دەربڕینی قەوارەی زەمین لەرزە. چەمکی توندی زەمین لەرزە بەوە دەناسرێت کە زاراوەیەکە بەکار دەهێنرێت بۆ پێوانەکردنی ئەو وزەیەی کە بەرهەم دێت لەزەمین لەرزەوە. بەڵام هێزی زەمین لەرزە دەپێورێت بەپێوەری ڕێختەر کە لە 9 پلە پێك دێت بۆ نموونە: ئەگەر سەرچاوەی قوڵی زەمین لەرزەیەك ڕاستەوخۆ لەژێر شارێکدا بێت کە دەبێتە سەنتەری ڕوویی کاول بوو بۆ زەمین لەرزەکە. بەم شێوەیە قەوارەی کاولکاری لەم شارەدا زۆرتر دەبێت لەشارێکی دیکە. کەواتە توندی زەمین لەرزەکەش زۆرترە لەم شارەدا وەك شارە دوورەکان، بەڵام هێزی زەمین لەرزەکە جێگیر و نەگۆڕە و کاری تێناکرێت بەهۆی ئەو جێگەیەی کە زەمین لەرزەکەی تیایدا ڕوویداوە.

شەپۆلەکانی زەمین لەرزە و چۆنێتی دەستنیشانکردنی

کاتێك قڵیش بردنی زەوی ڕوودەدات و سەرچاوەی زەمین لەرزە دروست دەبێت، پلێتەکانی زەوی بەتوندی دەست دەکەن بەجووڵە لەسەر ڕێگای قڵیشەکەوە. لەئەنجامی ئەم جوڵە لەناکاو و خێراییەدا جوڵە وزەیەکی گەورە دەردەچێت و بڵاودەبێتەوە لەسەر شێوەی شەپۆلی نەرمی لەرینەوە کە بریتین لەشەپۆلی لەرینەوەی زەمین لەرزەیی. دوو نموونەی شەپۆلی لەرینەوەی بنچینەیی هەیە کە ئەوانیش: شەپۆلە سەرەتایی و شەپۆلە لاوەکییەکان، لەگەڵ ئەم دوو شەپۆلەشدا نموونەی سێیەمیش دەردەچێت کە پێی دەووترێت شەپۆلە ڕووییەکان.

ئەم سێ جۆر شەپۆلانە بەخێرایی دەگۆڕێن، لەبەرئەوەش کاتی گەیشتنییان دەگۆڕێت بەوێسگەکانی دیاریکردنی زەمین لەرزە. ئەم شەپۆلە زەمین لەرزانەش وەردەگیرێن بەهۆی ئامێری سیسمۆگرافەوە کە زانیاریمان دەداتێ دەربارەی توندی و کاتی گەیشتنی زەمین لەرزەکان.

لێرەدا پەیوەندییەکی گرنگ هەیە کە دەکرێت بەکاربهێنرێت بۆ دیاریکردنی ماوەی گواستنەوەی شەپۆلە زەمین لەرزەییەکان لەخاڵی دروستبوونییەوە تا وێسگەی دەستنیشانکردنی کە ئامێری سیسمۆگرافەکەی تیادایە کە بەکاری دەستنیشان کردنی شەپۆلەکان. ئەو پەیوەندییەش دەناسرێت بەجیاوازی زەمەن لەنێوان گەیشتنی شەپۆلە سەرەتاییەکانP و شەپۆلە لاوەکییەکان S ئەم جیاوازییەش دەگونجێت لەگەڵ ئەو ماوەیەی نێوان وێسگەی دیاریکردن و مەرکەزی سەرچاوەی زەمین لەرزەکە و دەتوانرێت شەپۆلە زەمین لەرزەییەکان لەیەکدی جیابکرێتەوە لەسەر بنەمای کاتی گەیشتنیان بۆ وێسگەی دیاریکردنی زەمین لەرزە.

دیاریکردنی جێگەی سەرچاوەی زەمین لەرزە

دەتوانرێت جێگەی سەرچاوەی زەمین لەرزە دیاریبکرێت بەهاوکاری کردنی 3 وێسگەی دیاریکردنی زەمین لەرزە کە نزیك بن لەجێگەی زەمین لەرزەکە و دووری ماوەی زەمین لەرزەکەوە، لەم 3 وێسگەیەوە دیاردەکرێت یان بەڕێگەی پەیوەندی بەیانی، یان لەڕێی حیسابکردنی ماوەکە بەپێوانی زەمەنی گەیشتنی شەپۆلە زەمین لەرزەییەکان و خێراییەکانیان و ئەم یاسایە جێبەجێدەکرێت:

دووری=کات * خێرایی شەپۆل

و لەهەر وێسگەیەکدا بازنەیەك وێنە دەکێشرێت کە چەقی بازنەکە بریتییە لەجێگەی وێسگەکە و نیوە تیرەکەشی بریتییە لەماوەی ئەژمارکراو و خاڵی یەکتربرینی هەرسێ بازنەکە کە بریتییە لەجێگەی سەرچاوەی زەمین لەرزەکە.

چی بکەین لەکاتی ڕوودانی زەمین لەرزەدا؟

-ئەگەر لەماڵەوە بوویت لەژێر مەدخەلی دەرگاکاندا بوەستە یان لەژێر

مێزێکی بەهێزدا و دوور لەپەنجەرە و شووشە.

-ئەگەر لەدەرەوەی بینادا بوویت لەدوری بیناکان و دارودرەخت و هێڵی تەلەفۆن و کارەبا بوەستە.

-ئەگەر لەئۆتۆمبێلدا بوویت دووربکەوەرەوە لەپرد و تونێل و لەئۆتۆمبێلەکەت دامەبەزە.

-هەوڵبدە باری دەروونیت هێور و ئارام بێت.

ئەی لەدوای زەمین لەرزە چی بکەین؟

-بەدوای بریندارەکاندا بگەڕێ و هەوڵی چارەسەریان بدە.

-وریای ئەو جێگەیانەبە کە ئاو و گاز و ئاوەڕۆی لێدەچێت.

-هێڵی کارەبا براوەکان تاقیبکەرەوە و کارەبا لەناو ماڵەکەت ببڕە.

-زەرەر و زیانەکان دیاری بکە.

-بەپێی پەتی مەڕۆ.

-ماددە مەترسیدارەکان پاک بکەرەوە کە ڕژاون.

-گوێ لەهۆکارەکانی ڕاگەیاندن بگرە بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی.

-بەکارهێنانی تەلەفۆن کەم بکەرەوە.

-بەدوای ونبووەکان و ناسیاوەکانتان بگەڕێ.

ئەو ئامێرانەی کە پێویستن لەگەڵدا بێت لەکاتی ڕوودانی زەمین لەرزەدا

ڕادیۆیەکی بچووک، لایتێک، جانتای چارەسەری سەرەتایی، کتێبی چارەسەری سەرەتایی، ئاگرکوژێنەوە، ئاوی خواردنەوە، خواردنی هەفتەیەک، شقارتە، ژمارەی تەلەفۆنەکانی پۆلیس و فریاکەوتن و تەندروستی و ئاگرکوژێنەوە، کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ئاو

سوود لەم سەرچاوەیە وەرگیراوە

http://ar.wikipedia.org/wiki

Nawzad_mohandis@yahoo.com

نێرگەلە دەتکوژێت

توێژینەوەیەکی زانستی سەلماندی کێشانی نێرگەلە بەرامبەر کاریگەری سەد جگەرەیە، چونکە بڕێکی زۆر لەژەهر لەخۆ دەگرێت ئەمە ئەنجامی ئەو توێژینەوەیەیە کە ژمارەیەك لەپزیشکەکانی نەخۆشخانەی حەیفا بەشدارییان تیادا کرد، تاقیکردنەوەکان سەلماندییان کێشانی نێرگەلە بۆماوەی نیو سەعات لەوانەیە هەموو جەستە تێکبدات بەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و زیادبوونی لێدانی دڵ و هێواش بوونی کارکردنی سییەکان و دابەزینی ڕێژەی ئۆکسجین لەخوێندا.

هەروەها توێژینەوەکە ئەوەشی ئاشکرا کرد کێشانی یەك سەری نێرگەلە وەك ئەوە وایە دە جگەرەت کێشا بێت لەڕووی بڕی ئەو قەترانەوە کە وەریدەگریت، بەڵام سەبارەت بەژەهرەکانی، یەك نێرگەلە بەرامبەر بەسەد جگەرەیە، وێڕای ئەمانە کێشانی نێرگەلە مەترسیدارترە لەجگەرە، چونکە بەهیچ پاڵاوتنێکدا تێپەڕ نابێت بەپێچەوانەی جگەرەوە، بۆیە دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی ژەهرەکان لەخوێندا بەبڕی 26٪.

تیمی پزیشکەکانی بەشی سییەکان لەنەخۆشخانەی ناوبراو توێژینەوەیەکیان لەسەر 45 کەس ئەنجامدا کە تەمەنییان هەژدە ساڵ بوو، پێش کێشانی نێرگەلە و دوای کێشانی کۆمەڵێك پشکنینی تاقیگەییان بۆ ئەنجامدان، لەئەنجامدا توێژەرەوەکان هۆشدارییان دا کێشانی نێرگەلە دەشێت ببێتەهۆی تووشبوون بەنەخۆشییەکانی شێرپەنجەی سی و لێو و دەم و شەویلاگە و مەلاشوو هەروەها میزەڵانیش بەڕێژەیەکی زۆر زیاتر لەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن.

د. محەمەد یونس پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و سییەکان جەخت لەوە دەکات کە جگەرە کێشان و بەتایبەتی کاریگەرییە خراپەکانی نێرگەلە لەداهاتوودا دەبنە چوارەم هۆکاری مردن لەجیهاندا.

بەهۆی هاتوچۆکردنی نیکۆتین لەلوولەکانی خوێندا د. محەمەد جەخت لەوە دەکاتەوە کە ڕێژەی ڕوودانی جەڵتە و گیرانی خوێنبەرەکانی دڵ بەڕێژەی دوو ئەوەندە و نیو بەرز دەبێتەوە لای ئەو کەسانەی جگەرە یان نێرگەلە دەکێشن بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی نایکێشن، هەروەها ئاماژەی دا بەدووکەڵی جگەرە و وتی ژەهرێکی کوشندەیە بەهۆی هاتوچۆکردنی بەناو خوێندا و سەرباری گەیشتنی بەدەماخ و ئالوودەبوون پێی.

سەبارەت بەخانمانیش دووکەڵی جگەرە دەبێتەهۆی تێکدانی پێست و دەرکەوتنی چرچ و لۆچی لەتەمەنێکی زوودا، لەو ژنانەشدا کە دووگیانن، منداڵەکانییان لەتەمەنێکی زووتردا لەوادەی خۆیان لەدایك دەبن و کێشییان کەمتر دەبێت لەکێشی سروشتی و دەشێت تێکچوونی زگماکی و کەمئەندامیش ڕووبدات.

وێڕای کاریگەرییە خراپەکانی نێرگەلە بۆ سەر ئەو کەسەی کە خۆی دەیکێشێت، دووکەڵەکەی زۆر خراپە بۆ کەسانی دەوروبەر و بەتایبەتی بۆ منداڵ، چونکە دەرکەوتووە دەبێتەهۆی لاوازبوونی یادەوەرییان و ئەگەری ئەوەش دوور نییە لەگەورەییدا ئەوانیش دووچاری ئەو نەریتە خراپە ببن.

مادده وزە بەخشەکان دەبنە هۆی مردن

کریستۆفەر کینگ

ڕێگاکانی زیادکردنی توانایی جێبەجێکردنی ئامانجە وەرزشییەکان، بەکارهێنانی ماددەی هەمەجۆری کیمیایی، یان پەیڕەوکردنی ئامادەکاری بەرنامە بۆداڕێژراو دەگرێتەوە بۆ بەدەست هێنانی سوودێك لەکاتی هەوڵدان بۆ ئامانجێکی وەرزشیدا. ئەم هۆکارانە بەچەند ڕێگەیەك کار لەجەستە دەکەن وەك گەورەکردنی قەبارەی ماسولکەکان و زیاد کردنی توانایی خوێن بۆ هەڵگرتنی ئۆکسجینی زیاتر. لەگەڵ ئەم سوودە دیارانەشدا گرتنەبەری ڕێگەی لەم شێوەیە لەڕووی کێبڕکێی وەرزشییەوە بەناڕەوشتی و لەڕووی تەندروستیشەوە بەمەترسیدار دادەنرێت. زۆربەی (زیادکەرەکانی توانایی وەرزشی) لەلایەن دامەزراوەوە وەرزشی و پیشەیی و ناپیشەییەکانەوە بەیاسا قەدەغە کراون.

بەکارهێنانی دەرمانی وزە بەخش

بەکارهێنانی دەرمان بۆ چاککردنی توانای وەرزشی دیاردەیەکی تازە نییە. چیرۆکی ئەو وەرزشکارانە هەن کە بۆ هەزاران ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێنەوەو دەرمانییان بۆ سوودی وەرزشی بەکارهێناوە. نوسینە مێژووییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ڕکابەرەکان خواردنەوەی جۆراو جۆریان لەماددەی وەك سمی ئەسپ و گونی بەرخ و بزن دروست کردووە و بۆ یاریە ئۆلۆمپییەکانی کۆن و بۆ بۆنەی دیکەیش بەکاریانهێناوە وەرزشکارەکان لەکۆتاییەکانی سەدەی نۆزدە و سەرەتاکانی سەدەی بیستەمدا هەوڵییاندا بەبەکارهێنانی ماددەی وەك کافاین Caffeine و سترکنین Strych-nine بگەن بەلوتکە. سێ ساڵ دوای ئەوەی پاسکیل سوارێکی هۆڵەندی لەماوەی یاریە ئۆلۆمپییەکانی ساڵی 1960 دا مرد بەهۆی چەند ئالۆزییەکەوە کە پەیوەندییان بەبەکارهێنانی دەرمانەوە هەبوو، لیژنەی ئۆلۆمپی نێودەوڵەتی یەکەمین لیستی خۆی لەدەرمانە ڕێپێنەدراوەکان بڵاو کردەوە. سەرەڕای پەیدابوونی بڕێکی زۆر بەڵگە لەسەر ئەو زیانە کاریگەرانەی بەهۆی دەرمانەکانی زیادکردنی توانایی وەرزشییەوە دەردەکەون، هێشتا پەرەسەندن و بەکارهێنانی ماددەی لەم شێوەیە بەردەوام لەزیاد بووندایە. گەشەی بەردەوامی تەکنۆلۆژیای زیرەك لەبواری دەرمانسازیدا لەم دەیانەی دواییدا هەمەجۆرییەکی بەرفراوانی لەدەرمان و ئیجرائاتی پزیشکی نوێدا بەرهەمهێناوە کە وەرزشکارەکان لوتکەی ئامانج بەدەست بهێنن.

لەهەمان کاتدا کە گرنگی پێدان و خەڵاتەکانی پلەی نایاب لەوەرزشدا بەشێوەیەکی سەرنجراکێش زیادیان کردووە هەربەو شێوەیەش داواکاری لەسەر دەرمانەکانی زیادکردنی توانای وەرزشی بەرزبوونەتەوە. لەبەدواداچوونی پاڵەوانێتییەکان و چالاکیەکانی ڕیکۆرد شکاندندا وەرزشکارەکان ساڵانێك بەمەشق کردن بەسەردەبەن. باشترین وەرزشکارە ناپیشەمەندەکان دەتوانن ماف خوێندن لەکۆلێژە وەرزشییەکاندا بەدەست بهێنن وەك خەڵاتێك بۆ توانا خۆییەکانیان. یەکەمە قاڵبووەکان لەزۆر وەرزشیدا ملیۆنان دۆلاریان لەموچەو خەلات و دەرکەوتنە بازرگانییەکانەوە دەست دەکەوێت. ڕەنگە هەندێك لەوەرزشکاران دەرمانی زیاد کردنی ئەدای وەرزشی بەکاربهێنن، چونکە لەوە دەترسن بکەونە دوای ڕکابەرەکانی دیکەوە، واتە بەپاساوی گەرمکردنی مەیدانی کێبڕکێکە بەکاری دێنن.

هۆکاری بەکارهێنانیان هەرچیەك بێت، دەرمانەکانی زیادکردنی توانای وەرزشی دەبێتە هۆی کۆمەڵێك زیانی گەورە بۆ بەکارهێنەرەکانی، لەوانە: ڕاوەستاندن و ڕێپێنەدانیان لەوەرزشکردن و لیسەندنەوەی پلە و ڕیکۆردەکانیان، ئالۆزییە تەندروستییە لاوازکەرەکان کە هەندێجار تەنانەت مەترسی بۆ سەر ژیانییان دروست دەکات. لێکۆڵینەوەکان نیشانیانداوە کە زۆر لەوەرزشکاران تەنانەت کوشندەترین زیانە تەندروستییەکانیش پشتگوێ دەخەن ئەگەر بتوانن سوودێك لەڕێی هۆکارە دەستکردەکانەوە بەدەست بهێنن. لەئەنجامدا مەسەلەکە بۆتە یەکێك لەکێشە هەرە جدییەکانی بواری وەرزشی لەمڕۆدا.

جۆرەکانی

ئەمڕۆ چەندین جۆری زۆر لەدەرمانی زیاد کردنی ئەدای وەرزشی بەکاردەهێنرێت. زۆر لەوانەش وەك ستیرۆیدەکان steroids وئەمفیتامینەکان amphetamines، ماددەی دەست بەسەراگیراو و کۆنترۆڵ کراون، واتە داو و دەرمانێکن کە بەرهەمهێنان و بڵاوکردنەوە و بەکارهێنانیان لەلایەن حکومەتەکانەوە بەیاسای توند ڕێکخراون، چونکە توانایەکی بەرزیان هەیە لەخراپ بەکارهێنان و لێکەوتنەوەی ئالۆزی تەندروستیدا. ئەم دەرمانانە بەزۆری بۆ مەبەستی چارەسەری کێشە پزیشکی و نۆژدارییە ڕاستەقینەکان پەرەپێدەدرێن و بەکاردەهێنرێن، بەڵام لەلایەن وەرزشکار وراهێنەرەکانەوە بەمەبەستێکی نایاسایی وەك بەرزکەرەوەی توانای وەرزشی بەکاردەهێنرێت. هەندێك ئامادەکاری و پرۆسیجەری پزیشکی ڕێپێدراویش هەن کە وەك دەرمانەکان بۆ هەمان مەبەست بەکاردەهێنرێن. جۆری دیکە لەدەرمان هەن وەك ماددە تەواوکارییەکانی تەندروستی health supplements کە یاسایین، بەڵام تارادەیەك کۆنترۆڵکراو و لەژێر لێکۆڵینەوەدان هێڵی جیاکەرەوەی نێوان ئەو ماددانەی یاساین و ئەو

ماددانەی نایاسایین لەئێستادا تەواو بوونی نییە و جێگەی مشتوومڕە. بەماددەی کۆنترۆڵکراو دابنرێت یان نا، دەرمانەکانی زیاد کردنی توانای وەرزشی تارادەیەك بەئاسانی دەست دەکەون. سەرچاوە باوەکانی دابین کردنی مادده کۆنترۆڵکراوەکانیش بریتین لەبازاڕی ڕەش و سایتەکانی ئینتەرنێت و قاچاغچێتی لەوڵاتانی بێگانەوە.

جۆرە سەرەکییەکانی مادده وزە بەخشەکانیش ئەمانەن:

- ستیرۆیدەکان

زۆربەی ئاگادارکردنەوە و مشتومڕەکانی کە لەچەند دەیەی ڕابردوودا لەبارەی دەرمانەکانی زیادکردنی تواناوە ڕوویانداوە لەسەر ستیرۆیدەکان چڕبوونەتەوە. ستیرۆیدەکان سەر بەلیپیدەکانن Li-pids کە جۆرێك ماددەی کیمیاین لەچەوری دەتوێنەوە، بەڵام لەئاودا ناتوێنەوە و بەشێوەیەکی سروشتی لەلایەن جەستەی مرۆڤەوە دروست دەکرێن. هۆرمۆنەکانی نێرینە وەك ئەندرۆجین و هۆرمۆنەکانی مێینە وەك پرۆجسترۆن و ئیسترۆجین هەردووکیان سەر بەستیرۆیدەکانن. تێستۆستیرۆن کە هۆرمۆنی نێرینەیە بەرپرسیاری زۆر لەو گۆڕانە فیزیاییانەیە کە لەماددەی هەرزەکاریدا بەسەر نێرەکاندا دێت، وەك دەنگ گڕبوون و زیادبوونی بارستایی ماسولکە. تەنانەت دوای ماوەی هەرزەکاریش تێستۆستیرۆن بەردەوام کاریگەری دەبێت لەسەر کردارە سێکسی و دەروونییە جۆراو جۆرەکان لەنێردا.

لێوەرگیراوەکانی تێستۆستیرۆن دەتوانرێت بەشێوەی دەستکرد لەتاقیگەکاندا بەرهەم بهێنرێت، کە گەردی ستیرۆیدی تارادەیەك هاوشێوەی تیستۆستیرۆنن و بۆ یەکەم جار لەکۆتایی ساڵانی 1930 دا پەرەیان پێدراو سەرەتا بۆ مەبەستی پزیشکی بەکارهێنرا وەك ڕێگری کردن لەلەدەستدانی چڕی ئێسك بەهۆی نەخۆشی فشەڵبوونی ئێسکەوە یان بۆپێچەوانە کردنەوەی ئەو کاریگەرییانەی نەخۆشی ئایدز AIDS کە دەبنەهۆی لەدەستدانی بەشێکی زۆری جەستەی نەخۆشەکە. لە 1950 کاندا یاریزانەکانی بەرزکردنەوەی قورسایی بەسوودە وەرزشییە زۆرەکانی ستیرۆیدەکانیان زانی و بەکارهێنانیان لەلایەن وەرزشکارە ئاست بەرزەکانەوە لەدەیەکانی دواتردا بڵاو بۆوە. لەساڵی 1991 دا پڕۆژە یاسایەکی کۆنگرێس ستیرۆیدەکانی کردە ماددەیەکی کۆنترۆڵکراو لەئەمریکادا، واتە تەنیا دەتوانرێت بەشێوەیەکی یاسایی و بەڕێنمایی پزیشك پەیدابکرێت.

سەرەڕای ئەمەش بەکارهێنانی یاسایی ستیرۆیدەکان لەنێوان ئەو وەرزشکارانەی بەدوای بەدەستهێنانی هێزو گەورەکردنی لەشیاندا دەگەڕێن، بەفراوانی مایەوە. ستیرۆیدی زیادکردنی توانای وەرزشی بەشێوەی دەرزی لێدان وەربگیرێت یان حەب و کار لەوروژاندنی چەند پرۆتینێکی دیاریکراو دەکات کە بەشدارن لەدروست کردنی شانە ماسولکەییەکاندا. ئەنجام بارستایی ماسولکە بێ چەورییەکانی کەسەکە زیاد دەبێت بەهۆی ئەم ئەرکی شانە دروست کردنەوە ستیرۆیدە دەسکردەکان زۆرجار پێیان دەوترێت ئەنابۆلیك لەو وشە یۆنانییەوە هاتووە کە بەمانای بیناکردن دێت یان پێیان دەوترێت ئەنابۆلیك-ئەندرۆجینیك کە لەیۆنانی کۆندا ئەندرۆجینیك واتە بەماسولکەکردن. هەروەها ستیرۆیدەکان وا دەردەکەون کە بتوانن کاری هەندێك ماددەی کیمیایی دیکەی ناو لەش ڕابگرن کە دەبنەهۆی شەکەتبوونی ماسولکەو بەمەش وا لەوەرزشکارەکان دەکات مەشقێکی درێژخایەنتر و توندتر ئەنجام بدەن.

لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان لەسەر ستیرۆدیدەکان نیشانیانداوە کە ئەم ئاوێتانە سوودی دیار دەبەخشن لەدروستکردنی ماسولکەکان و گەورەتر کردن و بەهێزتر کردن و خێراتر کردنی وەرزشکارەکان و زیادکردنی توانایی بەرگەگرتنیان لەگەڵ ئەوەی بەکارهێنانی ستیرۆدید چەند خراپییەکی تەندروستی کاریگەر لەخۆدەگرێت بەتایبەتی کاتێك بەدۆزی زۆر بەکار بهێنرێت لەلایەن وەرزشکارەکانەوە و ئەو خراپیانەش ڕەنگە بەرزبوونەوەی ترسناکی ئاستی کۆڵسترۆڵ و زیادبوونی مەترسی جەڵتەی دڵ و جەڵتەی دەماغ و تێکچونی جگەر و گورچیلە بگرێتەوە، بەڵام ڕادەی تەواوی زیانە تەندروستییەکان بەتەواوەتی نەزانراوە بەهۆی کەمی لێکۆڵینەوە زانستی گشتگیر و ئەو ڕاستییەوە کە ئەم جۆرە کێشە تەندروستییانە لەوانەیە ساڵانێك یان چەند دەیەیەك بخایەنێت تادەردەکەون.

هەندێك لەخراپییەکانی ستیرۆیدەکان لەنێر و مێ-دا بەشێوەیەکی جیاواز خۆیان دەردەخەن. ئەو ناهاوسەنگییە هۆرمۆنیانەی کە پەیدا دەبن بەزۆری لەنێرەکاندا دەبنەهۆی زیاد بوونی قەبارەی سنگ و گرژبوون و بچوك بوونەوەی گونەکان و کەچەڵی و کەم بوونەوەی ژمارەی تۆوەکان و لاوازی سێکسی. ئەو ژنانەی ستیرۆیدەکان بەکاردەهێنن ڕەوشتە جیاکەرەوەکانی نێریان تێدا بەهێز دەبێت وەك زۆر بوونی مووی سەرو ڕوو و گڕبوونی دەنگ و نائاسایی بوونی کۆئەندامی زاوزێ و دیارنەمانی سوڕی مانگانە.

هەروەها ستیرۆیدەکان دەتوانن کاریگەریان لەسەر هەست و سۆزی بەکارهێنەرەکانیان هەبێت. خراپییەکی باو کە پەیوەندی بەهەست و سۆزی

بەکارهێنەرەوە هەبێت، زیادبوونی ڕەفتاری دوژمنکارانەیە کە هەندێجار پێیدەووترێت roid rage. ئەو وەرزشکارانەی پاش ماوەیەکی درێژخایەن لەبەکارهێنانی ستیرۆیدەکان بەشێوەیەکی کتوپڕ دەست هەڵدەگرن، بەزۆری تووشی خەمۆکی و دەرکەوتەکانی دیکەی دابڕانی دەروونی دەبن و لەبەرئەوەی ستیرۆیدەکان ماددەی سنوردار کراون لەڕووی یاساییەوە وەرزشکارەکان زۆرجار بەبێ سەرپەرشتی پزیشکی ڕێکوپێك بەکاریان دەهێنن. هەندێك لەبەکارهێنەرەکان دەرزی بەشداری پێدەکەن بۆ وەرگرتنی سیتیرۆیدەکان، کە دەتوانێت ببێتەهۆی بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشییانەی بەخوێنەوە هەڵدەگیرێت لەوانە: نەخۆشی هەڵئاوسانی جگەری و ڤایرۆسی HIV

-ماددە تەواوکارە تەندروستیەکان

ماددە تەواوکارە تەندروستییە لەبەردەستەکان ڕێگەیەکی دیکەیە کە وەرزشکارەکان هەوڵ دەدەن جەستە و توانای جێبەجێکردنی خۆیانی پێ چاك بکەن. هەزاران جۆر لەتەواوکارییە تەندروستییەکان لەبازاڕەکاندا بڵاوکراونەتەوە. لەبەرئەوە بەیاسا ڕێکنەخراون لەلایەن بەڕێوەبەرایەتییەکانی خۆراك و دەرمانەوە، کە بەڵگە پاڵپشتکراو لەبارەی سوودەکانییان یان لەبارەی زیانە گەورەکانییانەوە هەن. هەروەها شارەزاکانی بواری خۆراك و دەرمان نیگەرانییان زیادیکردووە لەبارەی نوسراوی سەرپاکەت و قوتوی ماددە تەواوکەرەکانەوە، کە سەرکەوتونین لەپیشاندانی زانیاری لەبارەی پێکهێنەرە ژەهرین و ماددە خراپەکانی ناویان و ئاستە ڕێکوپێکەکانی دۆز وەرگرتن.

هەندێجار ماددە تەواوکارەکان مەرجدار دەکرێن یان لەبازاڕەکان دەکێشرێنەوە پاش ئەوەی لێکۆڵینەوەی زیاتریان لەسەر دەکرێت یان کێشەکان دەردەکەون.

نموونەیەکی دیار بۆ ئەمە ئەندرۆستینیدیۆن بوو، ماددەیەکی تەواوکاری وەرزشی ناسراو بوو کە بۆماوەی چەند ساڵێك بەشێوەی (Over The Counte لەبەردەستدا بوو. واتە دەتوانرا بەبێ ڕێنمایی و پشتگیری پزیشك بەکار بهێنرێت. هەروەها پێشی دەووترا ئەندرۆ، لەسەرەتادا وەك کەرەستەیەکی تێستۆستیرۆن پۆلێن کرا واتە یەکێك لەو ماددە کیمیاییانەی کە لەش لێیانەوە هۆرمۆنی نێرینە دروست دەکات. هەرچەندە یانەی تۆپی پێی نەتەوەیی ئەمریکی لەساڵی 1997 دا ڕێی لەبەکارهێنانی ئەندرۆ گرت، بەڵام هێشتا لەیاری بەیس بۆڵ-ی پیشەگەریدا

هــەر ڕێپێدراوبوو کاتێك مارك ماكگوایەر دانی نا بەبەكارهێنانیدا لەســاڵی 1998 داو لەهەمان ســاڵدا ڕیكۆردێكی تازەی بەدەست هێنا. لەئەنجامدا فرۆشی مادده تەواوكارییەكان زیادیكرد. لەساڵی 2004 دا بەڕێوەبەرایەتــی دەرمان و خۆراكی ئەمریكی FDA ئەندرۆســتینیدیۆن- ی وەك ســتیرۆید پۆلێنكــردەوە و یانەی بەیسبۆڵی باڵاش بەكارهێنانی قەدەغەكرد لەهەمان كاتدا.

یەكێكــی دیكــە لەمــادده تەواوكارییەكان كە بەشێوەیەكی بەربڵاو لەلایەن وەرزشكارەكانەوە لەسەرەتای ساڵانی 1990ەوە بەكارهێنراوە بریتییە لەكریاتــین Creatine. بەشــێوەیەكی سروشــتی لەلەشــدا هەیە، لەپەیكەرە ماســولكەدا، كریاتــین لەســێ ئەمینۆ ئەسید پێكهاتووە كە ئەمانەن گلایسین و ئارجنین و مسیۆنین.

بــەوەرگرتنــی كریاتــین وەك ماددەیەكــی خۆراكــی تــەواوكاری، دەبێتەهــۆی زیادبوونــی دابین كردنی ئاوێتەی ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی واتە ATP بــۆ لەش، ATP ئــەو ئاوێتەیەیە كە لەكاتی جموجۆڵی زۆردا ســوتەمەنی و وزە بــۆ ماســولكەكان دابین دەكات. هەندێــك لەلێكۆڵینــەوەكان پێیان وایە كریاتین ڕەنگــە كۆمەكی دابین بكات بۆ دەرپەڕینــی ئەوپەڕی هەوڵ و كۆشــش لەماوەیەكــی كورتــدا وەك ئــەوەی لەوەرزشی ڕاكردنی خێرایی ماوە كورت و پاسكیل سواریدا ڕوودەدات. هەرچەندە ئەنجامــی لێكۆڵینــەوەكان دژیــەك و ناجێگیرن و دەرئەنجامە تەندروســتییە دوور مەوداكانــی بەكارهێنانی كریاتین ڕوون نین، بەڵام ئــەم ماددە تەواوكارە هەر بەیاسایی ماوەتەوە.

- هۆرمۆنەكانی گەشە

هۆرمۆنی گەشــەی مرۆڤ Human Growth Hormone (HGH) دەرمانێكی جیاوازی زیادكردنی توانایە. بەشێوەیەكی سروشتی لەلەشــی مرۆڤدا لەلایەن ژێر مێشــكە ڕژێنــەوە دروســت دەكرێت. هۆرمۆنەكانی گەشە HGH كاریگەریان هەیە لەســەر چەند پرۆسەیەكی جۆراو جۆری ڕمانە كــردار لەوانە شــكاندنی گــەردی كاربۆهیــدرات و پرۆتینەكان و شانەی چەوری. هەروەها لەش هاندەدەن بۆ دروستكردنی ئەو پرۆتینانەی شانەی ئێســك و ماســولكە دروســت دەكەن، ئاستی تێستۆســتیرۆنیش زیاد دەكەن هاوشێوە دەستكردەكانی هۆرمۆنەكانی گەشە ســەرەتا لەســاڵانی 1980كاندا كەوتە بازارەوە بــۆ چارەسەركردنی ئەو منداڵانەی تووشــی نەخۆشی وەستانی گەشەبوون بەكاردەهێنرا. لەساڵانی دواییدا هۆرمۆنەكانی گەشــە وەك ئاوێتەیەكی دژە پیربوون ڕەواجی پێدرا. لەپیاوانی ســەروو تەمەن 60 ســاڵدا، دەركەوت كە هۆرمۆنە گەشــە دروست كراوەكان بارستایی ماسولكە زیاد دەكەن و شانەی چەوریش كەم دەكەنــەوە. كاریگەرییە باشــەكانی هۆرمۆنەكانی گەشــە وەك دەرمانێكــی بەرزكردنــەوەی توانایــی وەرزشــی بەناڕوونی ماوەتەوە. هەندێك لەخراپیە چاوەڕوانكراوەكان بەكارهێنانی هۆرمۆنەكانی گەشــە بریتین لەگەشەی نائاســایی تایبەتمەندییەكانی ڕووخسار و پەیكەرە ئێســك و كێشــەكانی جگەر و ناڕێكوپێكی لەســازكردنی ئینسۆلین و نەخۆشــییەكانی دڵ. بەكارهێنانــی هۆرمۆنەكانی گەشــەی مــرۆڤ لەلایەن یەكەكانی بەڕێوەبردنی زۆر لەوەرزشــە باوەكانــەوە ڕێپێنــەدراون، بەیارییــە ئۆلۆمپیەكانیشەوە.

-وروژێنەرەكان

هــەندێــك لــەوەرزشــكارەكان مــاددە وروژێنەكــان Stimulants بەكاردەهێنن بۆ زیادكردنی وزە و توانای بەرگەگرتنیــان، كافایین و كۆكایین دوو وروژێنەری ناسراون، كافایین ماددەیەكی یاســاییە، بەڵام كۆكایــین ماددەیەكی كۆنترۆڵكــراوی قەدەغەیــە. مــاددە وروژێنەرەكان كاریگــەری لەكۆئەندامی دەماردەكەن و دەبنەهۆی زیاد بوونێكی كاتی لەخێرایی لێدانی دڵ و پەســتانی خوێندا. وەرزشــكاران ئــەم دەرمانانە بەكاردەهێنن بــۆ دابین كردنی كۆمەكی لــەوزە و ئاگاییدا بەزۆری بــۆ زاڵبوونی بەسەر كاریگەرییەكانی شەكەتی ڕۆژانە و ڕاهێنانی قورس و گراندا. دەرئەنجامە خراپە چاوەڕوانكراوەكانی بەكارهێنانی وروژێنەرەكان جەڵتەی دڵ و مێشــك و بەرزی پەســتانی خوێن و زوو تورەبوون و ئالودەبــوون و مردنی كوتوپڕ بەهۆی كێشــەی زمانەكانی دڵەوە دەگرێتەوە. لیتی ئەو ماددە ڕێپێنەدراوانەی ئاژانسی دژە دەرمانی وەرزشی جیهانی WADA كە بەكارهاتووە بۆ یاریەكانی ئۆلۆمپی و كێبركێ وەرزشییە باوەكانی دیكە زیاتر لە 40 وروژێنەری جیاوازی تێدایە.

ئەمفیتــامــین amphetamine وروژێنەرێكە كە بەشێوەیەكی باو لەلایەن وەرزشكارەكانەوە بەكاردەهێنرێت. ئەم مــاددە كۆنترۆڵكراوە بۆمــاوەی چەند دەیەیەك لەلایەن یاریزانە پیشەوەرەكانی بەیســبۆڵەوە بەفراوانی بەكاردەهێنراو بەشێوەی حەپی ڕەنگاوڕەنگ هەبوو پێی دەووترا گرینی یان سید. وروژێنەرەكانی دیكــە كــە لەلایــەن وەرزشــكارانەوە بەكارهاتوون بریتین لەمەسیل فێیدەیت methyl phenidate كە بەناوی بازرگانی ڕیتاڵینــەوە ناســرابوو، دەرمانەكــە زۆرجــار بەكاردەهێنرا بۆ چارەســەری نەخۆشییەكانی پەیوەندیدار بەهۆشەوە، هەروەهــا مۆدافینیل كە پزیشــكەكان بۆ نەخۆشــی خەوی كتوپڕ و خەمۆكی دەیاننوســی. هەرچەنــدە وەرزشــی بەیسبۆڵ لەســاڵی 2003 دا پێشوازی كرد لەپشــكنین كردن بۆ ستیرۆیدەكان

لەنێو یاریزانەکانی یانە باڵاکاندا، بەڵام ڕێپێنەدانی ئەمفیتامینەکان و وروژێنەرەکانی دیکە تا مانگی یانزەی 2005 جێبەجێنەکرد.

ئێفیدرا ephedra وروژێنەرێکی دیکەیە کە ماوەیەك بەفراوانی لەنێو وەرزشکاراندا بەکارهات، کە لەجۆرە ڕووەکێکەوە وەردەگیرێت کە هەمان ناوی هەیە. شێوە دەستکردەکەی دەرمانەکە بەناوەکانی ئێفیدرین و سیدیۆ ئێفیدرینەوە ناسراون. ئێفیدرا ڕمانەکرداری سوتاندنی شانە چەورییەکان زیاددەکات، ئەمەش وای لێکرد وەك دەرمانێکی یاسایی کێش دابەزاندن بناسرێت لەساڵەکانی1990 و2000 ەکاندا. ئەو وەرزشکارانەی کە دەیانەوێت تەنیا لەپێشبڕکێکەوە کێش دابنێن، وەك زۆرانبازەکان و یاریزانەکانی بۆکسێن، ئەم دەرمانە بەتایبەت و سوود بەخش دەبینن. کاریگەری وروژێنەرەکانی ئێفیدرا لەسەر کۆئەندامی دەمار وادەردەکەوێت کە توانایی وەرزشی زیادبکات، چەند لێکۆڵینەوەیەك دەریدەخەن کە سیدیۆ ئێفیدرین ڕەنگە یاریدەی دەرپەڕینی وزە بدات لەچالاکییە ماوە کورتەکاندا، لەکاتێکدا ئێفیدرین یارمەتی چالاکییە وەرزشییە ماوە درێژەکان دەدات.

هەرچۆنێك بێت، سەلمێنرا کە ئێفیدرا تارادەیەکی زۆر مەترسیدارە. لەچەند نموونەیەکی زۆر ئاشکرادا چەند وەرزشکارێکی شارەزا و خاوەن ئاستی زانکۆیی دەسبەجێ دوای بەکارهێنانی دەرمانەکە مردن، بەمەش لەزۆربەی وەرزشەکاندا ڕێ لەبەکارهێنانی ئەو تەواوکاریانە گیرا کە ئەم ماددەیەیان تێدایە. دوای ئەوەی ئێفیدرا هەزاران سکاڵای دروستکرد و بەسترایەوە بەزیاتر لە150 هۆکاری مردنەوە لەئەمریکادا، بەڕێوەبەرێتی خۆراك و دەرمان FDA لەساڵی 2004 دا ماددەکەی لەبازارەکان کێشایەوە، بەڵام ئێفیدرین هێشتا یاساییە و بەشێوەی یەکێك لەپێکهاتەکانی دەرمانەکانی ڕەبۆ و ئەو دەرمانانەی لەلووتەوە بەکاردەهێنرێت لەبەردەست دا هەن.

پرۆسیجەرە پزیشکییەکان

جگە لەبەکارهێنانی دەرمانێکی دیاریکراو، هەندێك لەوەرزشکارەکان پشت دەبەستن بەپرۆسیجەرە پزیشکییەکانیش بۆ چاککردنی توانایی جێبەجێکردنی جەستەییان. هەروەك لەدەرمانەکانی زیادکردنی توانای جێبەجێکردندا هەیە، زۆر لەم پرۆسیجەرانەش بەفرۆفێڵ دانراون و لەلایەن ژمارەیەکی زۆر لەدامەزراوە وەرزشییەکانەوە ڕێپێنەدراون. لەو پرۆسیجەرانەش:

1. زیادکردنی توانایی وەرزشی لەڕێی خوێنەوە

زیادکردنی توانایی وەرزشی لەڕێی خوێنەوە blood doping مەبەست لێی ئەو ڕێگایانەیە کە توانایی خوێنیان بۆ هەڵگرتنی ئۆکسجین پێ زیاد دەکرێت بۆئەوەی کۆمەکی ئەنجامدانی هەوا گۆڕکێی زیاتر بکات. بەشێوەیەکی نموونەیی، ئەم کارە بەدەرهێنانی بڕێك خوێن لەلەشی وەرزشکارو جیاکردنەوەی خڕۆکە سوورە ئۆکسجین هەڵگرەکان لێی و هەڵگرتنیان لەگیراوەیەکی تایبەتدا دەکرێت پاشان خڕۆکە سوورەکان پێش دەسپێکردنی کێبڕکێکە دەکرێتەوە ناو لەشی وەرزشکارەکە و بەوەش ژمارەی خڕۆکە سوورەکانی زیاد دەکات. دەشکرێت خوێن لەکەسێکی دیکەوە ببەخشرێت بەیاریزانەکە، هەرچەندە ئەم ڕێگەیە مەترسی بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشیانەی لێدەکرێت کە هۆکارەکانیان لەخوێندا هەڵگیراوە. بۆ چەند ساڵێکی زۆر پیادەکردنی blood doping زۆر بڵاو بوو، بەتایبەتی لەیارییەکانی بەرگەگرتن و درێژەپێداندا وەك پاسکیل سواری و ڕاکردنی ماوە درێژ و پێشبڕکێی ناوچە بەفراوییەکان. لەساڵی 1985 دا لیژنەی ئۆڵۆمپی جیهانی و لیژنەی ئۆڵۆمپی ئەمریکی blood doping یان قەدەغەکرد. لیژنەی ئۆڵۆمپی جیهانی IOC سەرەتا دەستی کرد بەپشکنینی خوێن بۆ ماددە قەدەغەکراوەکان لەئۆڵۆمپیاتی زستانەی 1994 دا. هەروەها لەئۆڵۆمپیاتی هاوینەی ساڵی 2000 دا IDC ڕازی بوو بەپشکنینی میزو خوێنی وەرزشکاران پێکەوە.

ماددەیەك کە لاسایی کاریگەرییەکانی blood doping بکاتەوە بریتییە لەهۆرمۆنی ئێریسرۆپۆیتین EPO. ئەم

هۆرمۆنە بەشێوەیەکی سروشتی لەلەشدا هەیە و هانی دروستکردنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن دەدات، بەڵام وەک دەرمانێکی پزیشکی EPO بەکارهێنراوە بۆ چارەسەرکردنی ئەو حاڵەتانەی کە تێیدا لەش ناتوانێت خڕۆکەی سووری خوێن بەرهەم بێنێت، وەک نەخۆشی ئەنیمیا. هەروەها بەشێوەیەکی نایاسایش لەلایەن وەرزشکارانەوە بەکارهێنراوە بۆ زیاد کردنی توانای هەوا گۆڕکێ و هیلاک نەبوون و بەرگەگرتن. هەرکە کرایە خوێنەوە، EPO زۆر بەخێرایی شیدەبێتەوە و زۆر گران دەبێت بەهۆی پشکنینەکانەوە ئاشکرا بکرێت، بەڵام کاریگەرییەکانی ڕەنگە بۆ چەند هەفتەیەک بمێنێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا بەکارهێنانی EPOزۆر مەترسیدارە، چونکە دەبێتەهۆی خەستبوونەوەی خوێن، ئەمیش هۆکاری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و جەڵتەی دڵ و جەڵتەی مێشك و مردنە.

2. زیاد کردنی توانایی وەرزشی لەڕێی جینەوە

وەرزشکارەکانی داهاتوو ڕەنگە بتوانن زۆربەی زیندەماددەی خۆیان بگۆڕن بۆ گەیشتن بەئەنجامی باشتر. زانستی پزیشکی پرۆسیجەرێکی ئاڵۆزی بۆ گۆڕینی ڕاستەقینەی لەئاستی خانەدا پەرەپێدراوە کە بەچارەسەری جینی ناسراوە. شێوازی پێوانەیی پرۆسیجەرەکە ئەوەیە کە ڤایرۆسێکی لاواز دەکرێتە ناوخانەکانی لەشەوە کە جینی تێدایە کە بەتایبەتکاری بۆگۆڕینی پێکهاتنی جینی لەش دیزاین کراوە. کارەکە هێزی ئەوەی هەیە کە چارەسەری هەزاران نەخۆشی لەش و بۆماوەیی ناسراوی وەک نەخۆشی پارکنسن و بەدخۆراکی ماسولکەیی بکات، بەڵام دەشکرێت لەلایەن وەرزشکارەکانەوە بەکاربهێنرێت بۆ چاککردنی توانایی وەرزشیان نموونەیەك کە بریتییە لەتێکردنی جینێك بۆ ناو خانەکانی لەش کە دیزاین کراوە بۆئەوەی بەشێوەیەکی سروشتی هانی لەش بدات EPO یان سیرۆیدی زیاتر بەرهەم بهێنێت، بەپێچەوانەی زۆربەی دەرمانەکانی زیادکردنی توانایی وەرزشییەوە، بەم شێوازەش دەووترێت زیاد کردنی توانایی وەرزشی لەڕێی جینەوە gene doping کە کاریگەرییەکانی دەکرێت درێژخایەن یان تەنانەت هەمیشەیش بێت.

سەرەرای ئەو ڕاستیەی کە ئەمە پرۆسیجەرێکی گوماناوی و زۆر مەسرەفە، بەرپرسە وەرزشییەکان پێیان وایە کە gene doping لەپێشوودا هەوڵی بۆدراوە و لەچەند ساڵی داهاتوودا زیاتر باو دەبێت لەوەرزشدا شارەزایان ئەوەش دەڵێن کە ئەم کارە ڕەنگە بەتەواوی لەپشکنینەکانی خوێن و میزدا پێنەزانراو بێت. هەروەها دەرئەنجامە تەندروستییە دوور مەوداکانی چارەسەری جینی gene therapy هێشتا بەتەواوی نەزانراون.

5. ڕێکخستنی بەیاسا

یاسا وەرزشییەکان وهەموارکردنەکان بەپێی ئاستی یانە و یەکێتییەکانی بەڕێوەبردن و یەکە دامەزراوەییەکان دەگۆڕێت. ئەم حاڵەتەش دەبێتەهۆی شلۆقی و پینەکاری و جیاوازییەکی زۆر لەستاندەرەکاندا کاتێك کە دێتە سەر مەسەلەیەکی ئاڵۆز و بەرفراوانی وەك دەرمانەکانی زیادکردنی توانایی وەرزشی. بۆ نموونە ئەو سێ یانە بەناوبانگەی کە لەئەمریکادا لەهەمووان جەماوەری ترن کە بریتین لەیانەی فوتبۆڵی نەتەوەیی و یەکێتی تۆپی سەبەتەی نەتەوەیی و یانەی بەیسبۆڵی باڵا هەریەکە سیاسەتێکی جیاوازی لەبارەی دەرمانە وەرزشییەکانەوە هەیە. بەهەمان شێوە هۆکی سەرسەهۆڵ و سۆکەر و کۆمەڵەی وەرزشی زانکۆی نەتەوەییش یاسای خۆیانیان هەیە. لە 2007 دا یەکێتیە ڕاپەڕێنکارە سەرەکییەکانی گۆڵف ڕایانگەیاند کە وا سیاسەتی دژە دەرمانی وەرزشی و پرۆسیجەرەکانی تێستکردنی وەرزشکارانییان ئامادە کردووە بۆ کارپێکردن لە2008دا.

بۆ دامەزراوە وەرزشییەکان، ئامادەکردن وداکۆکی کردن لەپرۆگرامێکی دەرمانی گشتگیر پرۆسەیەکی گران و خەرجی زۆرە. هەندێك لەدامەزراوە وەرزشییەکان پەیوەندی دەکەن بەیەکترەوە بۆدارشتنی یاسایەکی هاوبەش لەبارەی دەرمانی وەرزشییەوە دیارترین هەوڵ لە 1999 دا درا، کاتێك لیژنەی ئۆلۆمپی نێو دەوڵەتی IOC ئاژانسی دژەدەرمانی وەرزشی جیهانی دروستکرد بۆ ڕێکخستن و بەڕێوەبردنی ئێتیکی گشتگیری وەرزشکارەکان لەکاتی یارییە ئۆلۆمپیە جیاوازەکاندا. وڵاتەکان هەریەکە پرۆگرامی دژە دەرمانی وەرزشی خۆیانییان هەیە کە لەژێر ڕێنمایی ئاژانسی دژە دەرمانی وەرزشی جیهانیدا کاری پێدەکرێت، بۆ نموونە ئاژانسی دژە دەرمانی وەرزشی ئەمریکی. ئەم ئاژانسە ساڵانە لیستێك لەسەدان دەرمانی ڕێپێنەدراو بڵاو دەکاتەوە، هەروەها سەرپێچیکاران ڕووبەرووی سزای قورس دەکاتەوە: بۆ یەکەم سەرپێچی دووساڵ ڕێپێنەدانی کێبرکێ وەرزشییەکان و بۆ دووەم دەستدرێژیش هەموو ژیان ڕێپێنەدان دانراوە. ئەو سزایانەی لەلایەن زۆر لەیانە وەرزشییە پسپۆڕەکانەوە دانراوە کەمتر توندن، هەرچەندە فشاری داواکاری توند کردنیان لەزیادبووندایە.

6. پشکنینی تاقیگەیی

تاقیکردنەوە و پشکنینەکان بۆ دۆزینەوەی دەرمانەکانی زیادکردنی توانایی جێبەجێکردنی وەرزشی زانستێکی ئاڵۆزە و پشت دەبەستێت

بەشێوازی جۆراو جۆر بۆ ئاشکرا کردنی ماددە جیاوازەکان. بۆ ئەوەی پشکنین بۆ بوونی ستیرۆیدە ئەنابۆلیکەکان بکرێت بۆنموونە، کارمەندە بەرپرسەکان نموونەیەک لەمیزی وەرزشکارێک وەردەگرن و رێژەی تێستۆستیرۆنی ناوی دەپێون و بەراوردی دەکەن بەئاوێتەی ئیپی تێستۆستیرۆن و بەم رێژەیە دەووترێت رێژەی T/E، ئەگەر رێژەی T/E، 6: 1 بێت یان زیاتر، ئەمە بەسەلمێنەری بەکارهێنانی ستیرۆیدەکان دادەنرێت هەندێجار ئەم دۆزینەوانە بەپشکنینی وردتر دووپات دەکرێنەوە کە تێیاندا نموونەی میزەکە دەدرێتە بەر شێوازەکانی گاس کرۆماتۆگرافی و ماس سپێکترۆمەتری، چەند پرۆسەیەکن تێیاندا پێکهاتەکانی نموونەکە گەرم دەکرێن و دەگۆردرێن بۆ گاز و پاشتر لێکجیا دەکرێنەوە و شیکاری دەکرێن لەئاستی گەردیدا. بەم شێوەیە تایبەتمەندیەک بوونی ماددە رێپێنەدراوەکان ئاشکرا دەکات. بوونی پرسیاری رەخنەگران لەسەر هەریەکە لەوردی و رادەی بەکەڵکیان دەکرێت مشتومرێکی زیاتر لەسەر پشکنینە تاقیگەییەکان دروستبکات.

هەندێک لەدەرمانەکانی زیادکردنی توانای جێبەجێکردن لەهەندێکی دیکەیان گرانتر ئاشکرا دەکرێن بۆ نموونە بەرزی ئاستی ئیریسرۆپۆیتین EPO بۆ ماوەیەکی درێژ لەخوێندا نامێنێتەوە، ئەمە وادەکات زۆر زەحمەت بێت کە پشکنینی بۆ بکرێت. هەریەکە لەتێستۆستیرۆن و EPO بەشێوەیەکی سروشتی لەلەشدا هەن، ئەمە مانای وایە ئەگەر وەرزشکارێک بەهۆی هۆکارێکی فسیۆلۆژی دیاریکراوەوە ئاستێکی نائاسایی بەرزی لەم ماددانە لەخوێندا هەبێت، رەنگە ماددەکان لەپشکنینەکانیدا دەربکەون هەرچەند هیچ دەرمانێکی نایاسایشی بەکارنەهێناوە.

بۆ مانەوە و بەردەوامبوونیان پرۆگرامەکانی پشکنین زەحمەتیەکی زۆر و تا ئەوپەڕی خەرج و مەسرەفیان دەوێت. یەکێک لەهۆکارەکانی ئەمەش ئەوەیە کە دەرمانەکانی زیادکردنی ئەدای وەرزشی بەتەواوەتی گەشەیان پێدراوە. بەزۆری ئەم دەرمانانە بەنهێنی بەرهەم دەهێنرێن و دیزاینێکی ئەوتۆیان بۆ دەکرێت کە دووربن لەئاشکرا کردنیان بەهۆی شێوازە پشکنینە باوەکانەوە. بۆ نموونە ئەو ستیرۆیدەی کە ناسراوە بەتێترا هایدرۆجسترینۆن THG. بوونی ئەم دەرمانە بەتەواوەتی هەستی پێنەکرابوو تا ئەو کاتەی لەساڵی 2003 دا شووشەیەکی لەدەرمانەکە لەلایەن کەسێکی ناو نەزانراوەوە نێردرا بۆ ئاژانسی دژە دەرمانی وەرزشی ئەمریکی. دواتر پشکنینی تایبەت بە THG پەرەی پێدرا، بەڵام وەک شارەزایان تێبینیان کرد، لەهەمان کاتدا زۆربەی بەکارهێنەرەکانی دەرمانەکە چوون بەرەو بەکارهێنانی دەرمانێکی دیکە. ئەو دەرمانانەی بەجۆرێک دروستکراون کە سەر لەپشکنین و تێستەکان بشێوێنن پێیان دەووترێت ماسکینگ ئەیجنت و بەشێوەیەکی فراوان دەستدەکەون و بەکارهێنانیان لەلایەن وەرزشکارانەوە باوە، بەهیوای دوورکەوتنەوە لەئاشکرا بوون.

7. گەشەکردنی هۆشیاری

کێشەی بەکارهێنانی دەرمان لەوەرزشدا بەبەردەوامی زیاتر ترسناک و بەر بڵو بووە لەچەند دەیەی رابردوودا. لەساڵی 1988 دا ئەم مەسەلەیە بەڕوونی کەوتە بەر چاوان، کاتێک راکەری کەنەدی Ben Johnson مەدالیای زێڕی ئۆلۆمپی و ریکۆردی جیهانی راکردنی 100 مەتری لێسەندرایەوە پاش ئەوەی لەپشکنینەکاندا دەرکەوت ستیرۆیدەکانی بەکارهێناوە. دوای رووخانی کۆماری سۆسیالیستییەکانی یەکێتی سۆڤێت لەسەرەتای 1990 کاندا، بەڵگە دەرکەوت کە زۆر لەوڵاتانی بلۆکی خۆرهەڵات بەشێوەیەکی رێکخراو ستیرۆید و دەرمانەکانی دیکەیشیان بۆ چەند دەیەیەک لەبەرنامەکانی راهێنانی یارییە ئۆلۆمپیەکاندا بەکارهێناوە. ئەمە وایکرد وەرزشکارەکانی وەک مەلەوانی ئەڵمانیای خۆرهەڵات Kristin Otto بتوانن چەند جارێک مەدالیاکانی پلەکانی یەکەم بباتەوە. مەلەوانەکانی چینیش وەک وەرزشکارەکانی یارییە ئۆلۆمپییەکانی دیکە لەناوەراستی 1990 کاندا تێوەگلابوون لەئابڕووچوونی بەکارهێنانی ستیرۆیدەکانەوە.

ئەمانە و چەندین دەرکەوتەی دیکەیش هانی بەرپرسانی ئۆلۆمپیان داکە ئاژانسی دژە دەرمانی وەرزشی جیهانی WADA لەساڵی 1999 دا دابمەزرێنن بۆ رووبەڕووبوونەوەی مەسەلەکە بەشێوەیەکی راستەوخۆ. لەئۆلۆمپیاتی هاوینەی 2004 دا کە لەشوێنی لەدایکبوونی یارییە ئۆلۆمپییەکان لەیۆنان ئەنجامدرا، هەموو وڵاتە بەشداربووەکان رازی بوون بەپەیرەوکردن ستاندەرەکانی دامەزراوەی WADA. زیاتر لە 20 یاریزان بێبەشکران لەیارییەکانی 2004 ، بەهۆی سەرپێچیان لەبەکارهێنانی دەرماندا، ژمارەیەکی پێوانەیی !!

لەکۆتایی -1990ەکاندا ئابڕووچوونی پەیوەندیدار بەدەرمانی زیادکردنی توانایی وەرزشییەوە تووشی وەرزشە سەرەکییەکانی دیکەیش هات. لەساڵی 1998 دا برێکی زۆر لەئیریسرۆپۆیتین EPO و دەرمانی دیکەیش لەکەلوپەلی چەند تیمێکی پاسکیل سواریدا دۆزرایەوە لەتووەردی فرانس و پەردەی لەسەر کێشەی دەرمانی مەترسیدار لادا لەو وەرزشەدا. هەمان

ساڵ ڕیسواییەکەی ئەندرۆستیدیۆن-ی هێنا کە ناسراوە بەئەندرۆ، کە مارك ماکگوایەریشی گرتەوە ئەم یاریزانە زۆربەی ڕیکۆردە گرنگەکانی ڕاکردنی بەیسبۆڵی لەسەرئاستی وڵات شکاند لەژێر تەمومژ و گومانی بەکارهێنانی ستیرۆیدا. لەو کاتەدا ئەندرۆستینیدیۆن بەرهەمێکی تەندروستی یاسایی بوو، هەرچەندە یانەی تۆپی پێی نەتەوەیی ساڵی پێشووتر قەدەغەی کردبوو.

لەوەرزەکانی دواتردا مەسەلەی ستیرۆید لەیاری بەیسبۆڵدا زیاتر و زیاتر مشتوڕای بوو. لە 2001 دا باری بۆندس لەتیمی سانفرانسیسکۆ جایانتین ڕێکۆردی 1998 ی ماکگوایەری بە 73جار ڕاکردن شکاند، 24 جار زیاتر لەوەی کە بەدەستی هێنابوو لەهەروەزێکی پێشوودا. بۆندس ئەم ڕێکۆردەی لەتەمەنی 37 ساڵیدا شکاند، کە ئەمەش بەپێی ئامارکاری ماوەی نموونەیی یاریزانانی بەیسبۆڵی لەو پەڕی تواناییاندا بەتەواوی تێپەڕاندووە، بەڵام لەبەرئەوەی لەو سەردەمەدا یانەی بەیسبۆڵی باڵا هیچ سیاسەتێکی نەبوو لەبەرامبەر بەکارهێنانی دەرمانەکانی زیادکردنی توانایی وەرزشیدا لەلایەن یاریزانەکانییەوە، بۆیە پێویست نەبوو بۆندس تێست و پشکنینی بۆ بکرێت پێش یارییەکان.

لە 2004دا، هەرچەندە لێکۆڵینەوەیەك بۆندس و وەرزشکاری دیاری دیکەی وەك یاریزانی بەیسبۆڵ Jason Giambi و ڕاکەری بەدەسهێنەری مەدالیای ئاڵتونی ئۆڵۆمپی Marion Jones ی بەستبووەوە بەدەزگای هاوکاری تاقیگەیی ناوچەی کەنداوەوە BALCO، کەچی تاقیگەی وەرزشەکانی کالیفۆرنیا بۆی دەرکەوت کە ستیرۆیدەکان و ماددە نایاساییەکانی دیکەیش دابەشکراون. لەماوەی شایەتیدانەکانیدا بۆ دەستەی سوێند خۆرانی باڵا کەپەیوەندی بەBALCO وە هەبوو، بۆندس لەسەر زاری خۆی ڕایگەیاند کەوا ئەو بێئەوەی بزانێت ماددەیەکی بەکارهێناوە کە ستیرۆیدەکانی تێدا بووە. لەکۆتایی 2004 دا وەرزشی بەیسبۆڵ زیاتر ناوبانگی خراپی پەیداکرد، کاتێك یاریزانی ڕێزلێنراوی پێشووی یانەی باڵا Ken Caminiti کە خۆی پێشتر دانی بەوەدانا بوو کە لەماوەی پیشەکەیدا ستیرۆیدەکانی بەکارهێناوە، لەتەمەنی 41 ساڵیدا مرد، بەهۆی زیادەڕۆیی لەبەکارهێنانی دەرماندا.

پێش دەسپێکردنی وەرزی 2005 ی بەیسبۆڵ لەئەمریکادا کۆنگرێس لەسەر بەکارهێنانی دەرمانەکانی زیادکردنی توانایی لەوەرزشدا گوێی گرت لەشایەتیدانەکانی هەریەکە لەئەندامی لیژنەی بەڕێوەبردنی یانەی بیسبۆڵی باڵا Bud Selig و ئەستێرەکانی پێشوو ئێستای یاری بەیسبۆڵ: ماك گوایەر و سامی سۆسا و ڕافایل پاڵمیرۆ و جۆزێ

کانیسیکۆ کە تازە کتێبێکی پڕ فرۆشیان لەبارەی بەکارهێنانی ستێرۆیدەکان لەیاری بەیسبۆڵدا بەناوی Juiced - ەوە دەرکردبوو، گوێلێگرتنەکان شتی زیاتریان لەبارەی بەکارهێنانی دەرمانەکانی زیادکردنی توانایی جێبەجێکردنی وەرزشییەوە دەرخست و مشتومڕی زیاتریان گەرمکرد.

کەمێك دوای ئەوەی Selig پێشنیاری یاسایی زۆر توندتری کرد بۆ بەکاهێنەرانی دەرمان و سزای دڵڕەقانەشی بۆ بەکارهێنانی ستێرۆید تێدابوو، یەکێتی یاریزانانی بەیسبۆڵ بەردەوامیدا بەدژایەتی کردنی بۆچوونەکە، لەناوەڕاستی وەرزەکەدا ڕێسواییەکە قوڵتر بووەوە کاتێك پاڵمیرۆ کە بەتوندی نکوڵی لەبەکارهێنانی دەرمانەکانی زیادکردنی توانایی وەرزشی کردبوو لەشایەتیەکانیدا لەبەردەم کۆنگرێس، دوای دەرکەوتنی ستێرۆیدەکان لەپشکنینەکانیدا لەوەرزش کردن ڕاگیرا. دواجار لەمانگی یانزەدا هەردوولا لەسەر سیاسەتێکی تازە ڕێککەوتن لەبارەی دەرمانی وەرزشییەوە کە ڕێککەوتنەکە 50 یاری ڕاگرتن بۆ یەکەمجار دەرکەوتنی ستێرۆیدەکان لەپشکنینەکاندا و 100 یاری ڕاگرتن بۆ دووەم سەرپێچی و ڕێپێنەدانی هەتا هەتایی بۆ سێیەم سەرپێچی لەخۆگرت، بۆ یەکەمجار ڕێککەوتنەکە سزاو پشکنینەکانی بۆ بەکارهێنانی ماددە وروژێنەر و هاندەرەکانیش بەپێویست زانی، هەندێك لەئەندامانی کۆنگرێس و بەرپرسانی دیکەیش بەردەوامبوون لەهاندانی یانە وەرزشییە پیشەوەرە سەرەکییەکان لەئەمریکادا بۆ گەشەپێدانی سیاسەتێکی یەکخراو لەڕووی بەکارهێنانی دەرماندا، وەك شێوازی دامەزراوەی WADA لەئاستی نێو دەوڵەتیدا.

نیشانەیەکی دیکەی قوڵبوونەوەی کێشەکە زۆری بەڵگەبوو لەسەر بەکارهێنانی دەرمانەکانی زیادکردنی توانایی لەلایەن وەرزشکارە هەرزەکارەکانەوە بەفاکتەرە پاڵپێوەنەرەکانی وەك پەستانی دەروونی ڕکابەری کردن و جوانی شێوەی لەش و ئارەزووی هاوشان بوونی ئەستێرە وەرزشییەکان، هەندێك لەوەرزشکارە هەرزەکارەکان ڕوو دەکەنە ستێرۆیدەکان و دەرمانەکانی دیکە وەك کورتە ڕێگەیەك بۆ گەیشتن بەسەرکەوتنی وەرزشی و گەورە و بەهێزکردنی جەستە، لەلێکۆڵینەوەیەکی ساڵی 2004 دا، پەیمانگای نەتەوەیی بۆ خراپ بەکارهێنانی دەرمان بۆی دەرکەوت کە لەسەدا 3,4- ی قوتابیانی کۆتا قۆناغی ئامادەیی دانییان بەبەکارهێنانی ستێرۆیدەکاندا ناوە، لێکۆڵینەوەکانی دیکە خەمڵاندوویانە کە یەك ملیۆن هەرزەکار دەرمانی خراپ بەکاردەهێنن کە ژمارەیەکی زۆر کچانی گەنجیشیان تێدایە، ئەم بەکارهێنەرانە تووشی زیانی وەستانی درێژخایەن و کێشە فیزیاییەکانی دیکەیش دەبن، ئەمە لەکاتێکدا کە هۆکاری ژمارەیەك لەخۆکوشتنەکانی هەرزەکاران لەم ساڵانەی دواییدا گەڕێنراوەتەوە بۆ خەمۆکی پەیدابوو لەدەرئەنجامی بەکارهێنانی ستێرۆیدەوە.

لەئینگلیزییەوە: یونس قادر تۆفیق

سەرچاوە:

Microsoft / Encarta / 2009

دۆستی ژینگەیە

ڕۆژی سێ شەممەی سێی ئایاری 2011، ئاژانسی دەنگوباسی ئوستورالیا ڕایگەیاند کە لەوڵاتەکەیاندا توانراوە ئۆتۆمبێل لەکاغەز دروست بکەن، بەپێی وەسفی ئەم ئاژانسە ماددەی کاغەزی پەستاو کە دەبێتە کارۆسەری ئۆتۆمبێل، دە جار لەستیل قایمترە و سەنگی ئۆتۆمبێلەکە بەرادەیەکی زۆر دادەبەزێت. بەدابەزینی ئەم کێشە سووتەمەنییەکی کەمتر بەکاردەهێنرێت! ئەم بیرۆکەیە لە 2007دا لەژاپۆن و لە 2008دا لەویلایەتە یەکگرتووەکانیش کاریان پێکردووە. بێن وانگ کە بەڕێوەبەری پەیمانگایەکی لێکۆڵینەوەی ماددەی دروستکردنی ئۆتۆمبیلە لەفلۆریدا، سێ ساڵ لەمەوبەر ستایشێکی گەورەی ئەم بەرهەمە تازەیەی کردو و بەدۆستی ژینگە وەسفی کرد. وانگی دەڵێت ئەو ئۆتۆمبێلانەی کە بەنیازن دروست بکرێن دەجار سوکەڵەترن و لەچەند ڕوویەکەوە بۆ ژینگە شیاوترن، وەك: زۆر کەمتر دووکەڵ فڕێ دەدەن، کارۆسەرییەکە دووپات دەکرێتەوە و بەکاردەهێنرێتەوە هەروەها ماددە بەکارهێنراو نەفڕێ دەدرێت و نەژەنگ دێنێت. گریمان ژمارەی ئۆتۆمبێل بەیەك ملیار مەزەندە بکەین، ئەوا یەك ملیار دووکەڵکێش، ڕۆژانە، یەکانۆکسیدی کاربۆن، ئۆکسیدی نایترۆجین و هایدرۆکاربۆن بەهەوادا بلاو دەکەنەوە. ژمارەی ئۆتۆمبێل لەزۆر بووندایە و کیلۆمەتری زیاتر دەبڕن، ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بەشێوەیەکی خراپتر چینی ئۆزۆن تێکدەدەن. زیاتر ماددەی ژەهراوی دژ بەژینگە دەرێژن، لەوانە: کادیۆم، جیوە، قورقوشم، کرۆمیۆم، مس، کۆبەلت، زینك، ئارسین و گەلێك ماددەی دیکە. بەداهێنانی ئۆتۆمبێلی لەکاغەز دروستکراو، کارگەکانی بەرهەمهێنەر ئەو ماددانە بەکاردێنن کە بەدۆستی ژینگە ناسراون. هەمان بیرۆکە لەدروستکردنی فڕۆکەدا پەیڕەو دەکرێت. لەئێستا دا «کاربۆن فایبەر» و لەئایندەشدا کاغەز! میستەر وانگ لەوە دڵنیامان دەکاتەوە کە بەکارهێنانی کاغەز بەمانای مەحکەمی و قایمی دێت نەك لاوازی. کارۆسەری تازەی لەکاغەز دروستکراو بەدەیان جار لەئاسن و ستیل بەهێزترە!

میران عوزێری

وازلەجگەرەكێشان بێنە

د. جۆن مارسدێن

نیكۆتین ماددەیەكی بەهێزكەر و بەشێكی چالاكی ناو تووتنە كە ڕووەكێكی گەڵادارە و لەزۆربەی ناوچەكانی جیهاندا دەڕوێت. نیكۆتین زۆرترین بەكارهێنەری هەیە كە ئەمەش بەگشتی خراپە. بەزۆری بەكێشانی جگەرە یان جوینی تووتن بەكاردەهێنرێت، ئینجا پاش كێشانی جگەرەكە نیكۆتینەكە بێودەبێتەوە، ملیۆنەها خەڵك لەجیهاندا جگەرە دەكێشن، تەنیا لەبەریتانیادا زیاد لەچارەكێكی هەرزەكارەكانی تووتن دەكێشن، لەكاتێكدا ژمارەیەكی كەمتری دەیجوێن.

نیكۆتین بەخێرایی لەسییەكانەوە بۆ مێشك دەڕوات لەماوەی حەوت چركەدا كە تیایدا ئەم نیكۆتینە دەبێتەهۆی بەهێزككردنی بەرەڵاكردنی دۆپامین كە دەمارێكی گەیەنەری مێشكە و پەیوەندی بەمیزاج و حەزو ئارەزوو ئەركەكانی دیكەی مێشكەوە هەیە.

هەرچەندە نیكۆتین لەبەر چێژی تایبەتی خۆی بەكاردەهێنرێت وەك ڕۆشتنە ناو میزاجێكی نیمچە بێ ئاگایی، بەڵام وادەردەكەوێت كە هەردوو كاریگەرییەكەی هەبێت: كاریگەری چالاك بوون و بێتاقەتی. دەركەوتنی كاریگەرییەكەی لەهەر كاتێكدا پشت دەبەستێت بەو حاڵەتانەی كە تیایدا بەكاردەهێنرێت. كەواتە لەوانەیە ئەم نیكۆتینە یارمەتی حەوانەوەی بەكارهێنەرەكەی بدات، چونكە خووی پێوە گرتووە.

نیكۆتین بەگشتی وەك یەكێك لەخووگرتوترین ماددەكان دادەنرێت. بەكارهێنەرەكەی دەتوانێت بەخێرایی پشت بەكاریگەرییەكانی نیكۆتینەكە ببەستێت كە بەزۆری بەكێشانی چەند جگەرەیەك تووشی خووگرتن بەجگەرە كێشان دەبن. ئەگەر كەسێك لەناكاو لەكێشانی جگەرە بوەستێت ئەوە بەزۆری ئەزمونی چەند نیشانەیەك دەكات وەك پەرۆشی و نەمانی میزاج، ئەمەش وایان لێدەكات ئارەزوویەكی بێ كۆنترۆڵیان هەبێت بۆ نیكۆتینەكە بۆ ئەوەی لەو بێتاقەتییە ڕزگاری ببێت. لەبەرئەوە زۆر زەحمەتە بەئاسانی واز لەم خووگرتنە بهێنن.

ڕاستی ئەوەی كە جگەرەكێشان یان جوینی تووتن كە نایاسایی نییە و كۆمەڵگاش تارادەیەك دژی ناوەستێتەوە ئەوە دەبێتەهۆی ئەوەی كە زەحمەت بێت تەرك بكرێت. نیكۆتین چەند ئەنجامێكی زیانبەخشی بۆ تەندروستی هەیە و پەستانی خوێن بەرز دەكاتەوە و لێدانی دڵ خێراتر دەكات و نەخۆشی خوێنبەر زیاد دەكات، بەڵام ماددە كیمیاییەكانی دیكەی كە لەگەڵ نیكۆتین بەكاردەهێنرێت زیانەكە زیاتر دەكەن. كاتێك تووتن دەسوتێنرێت وەك جگەرە ئەوە سەدان پێكهاتەی دیكە بڵاو دەكاتەوە.ئەم ماددە كیمیاییانەی خوارەوە گەورەترین حاڵەتی ترسناكی تەندروستی دەبەخشن.

جگەرەكێشان ترسناكی شێرپەنجە زیاد دەكات لەهەموو ئەندامەكان و شانەكانی لەش، بەتایبەتی شێرپەنجەی سیی و قوڕگ و گەدە. نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك و نەخۆشی ترسناكی سییەكان لەو هۆكارانەن كە جگەرە كێشەكان بەگەنجی دەمرن.

چی لەناو جگەرە دایە؟

نزیكەی 4000 ماددەی كیمیایی لەناو جگەرە هەیە كاتێك دەكێشرێت، هەندێكیان بەناوبانگن بۆ ژەهراوییەكەیان وەك، نیكۆتین: كاتێك تووتن دەكێشرێت بۆ ناو سی لەڕێی قوڕگەوە ئەوە نیكۆتین دەمژرێت بۆناو بۆری خوێن و زۆر بەخێرایی كاریگەری دەبێت. كاریگەرییە ڕاستەوخۆ فسیۆلۆژییەكان لەخۆدەگرێت

و بەرزبونــەوەی پەســتانی خوێنیش. کادمیــۆم: کانزایەکــی ژەهراویە لەناو پاترییەکانــدا بەکاردێت. ڤینێل کلۆراید: بەکاردێت بۆ دروســتکردنی پلاســتیك. ناپتالــین: بەکاردێت لەناو دەرمانی دژە مۆرانە. یەکانۆکســیدی کاربۆن: گازێکی ژەهراوییە کە بەهۆی ماندووبون و ئاگری گازو کێشــانی جگەرەوە پەیدا دەبێت، کاتێك ڕێژەی زۆر دەبێت وەك لەهەڵەی ئاگری گازدا ئەوە زۆر بەخێرایی کوشندە دەبێت. بــەڵام لەڕێژەیەکی کەمدا وەك کاتێك کەســێك جگەرە دەکێشێت ئەوە توانای هەناســەدانی جگەرە کێشــەکە کەم دەکاتەوە. تار: ماددەیەك ئەستوری ناو دوکەڵی جگەرەیە کە پەڵەی ڕەنگی زەرد دەنوســێنێت بەپەنجەکانــەوە و ڕەنگی زەردی قاوەیی بۆ ددانەکانیش و دەبێتە پەڵەش لەناو سییەکانی جگەرە کێشەکەدا. سیانید: گازێکی کوشندەیە و لــەژوورە گازییەکانی جەنگی جیهانی دووەمدا بەکارهێنراوە. فۆرم ئەڵیهادید: بــۆ پاراســتنی لاشــەی مــردووەکان بەکاردێــت. ئارســێنیك: ماددەیەکــی ژەهراوییە.هاوکات هەندێك جگەرە تامی خۆشی تێدایە وەك تامی کاکاو و ڤانیلاو شەکر و هەنگوێن. خووگرتن بەنیکۆتین بــەزۆری لەنــاو هەرزەکارەکاندایــە و لەزۆربــەی حاڵەتەکانی پێش گەیشــتن بەتەمەنی یاســایی کڕینــی جگەرە کە تەمەنی 13 ســاڵییە. کەمتر لەپاکەتێك تووشــی نیشــانەکانی وازهێنــان(وەك بێتاقەتی و بــێ میزاجی) دەبیت ئەگەر هەوڵی وازهێنان بدەیت بەواتایەکی دیکە خووی پێوە دەگریت. جگەرە کێشــان دەبێتەهــۆی گۆڕانی هەمیشــەیی لەناو دەمارەکانی مێشــك. زۆربــەی جگەرە کێشەکان شــەیداییەکی بەهێزیان هەیە بۆ نیکۆتین کە هەرگیز بەتەواوی دەست بەرداریان نابێت.

80٪ی جگەرەکێشەکانی پێشوو کە ئێســتا وازیان هێناوە لەجگەرەکێشان دەگەڕێنــەوە بــۆ خووگرتنێکــی یەك لــەدوای یەکــی لەماوەی یــەك مانگی کێشــانی جگەرەیەك تەنانــەت ئەگەر ساڵانی پێشتریش وازیان هێنابێت. تەنیا 5٪ی جگەرەکێشــەکان بەدوای یارمەتی دەگەڕێــن بــۆ وازهێنــان، هەرچەندە ئەمەش هەلی وازهێنــان زیاد دەکات بۆ ماوەیەکی درێژ ئەگەر یارمەتی بەدەست بهێنێت لەڕاوێژکارێکی زیرەك و دەرمان بەکاربهێنن بۆ کەمکردنەوەی ئارەزووی نیکۆتین.

چارەسەر و ئامۆژگاری

نزیکــەی نیــوەی هەمــوو جگەرە کێشــەکان بەلایەنی کەمەوە لەساڵێکدا یــەك هــەوڵ دەدەن بــۆ وازهێنــان. ژمارەیەکی زۆر لەوانەیە سەرکەوتوو بێت لەســەرەتادا و زانیارییەکە هەمەچەشنە دەبێت، بــەڵام هەندێجــار لێکۆڵینەوە پێشــنیاری دەکــەن کە زیــاد لە 40٪ ی ئەوانــەی هەموو یارمەتییەکی ســاغ بەکاردێنن بەچارەســەری جێگرتنەوەی نیکۆتینیــش و یارمەتی هەڵســوکەوتی ئەوە لەسەرەتادا ســەرکەوتوون. بەڵام وازهێنــان بەتــەواوی مەســەلەیەکی جیاوازە. سەرکەوتنی درێژخایەن کەمتر هەیە و زیاد لە 95٪ یان دووبارە دەست پێدەکەنەوە لە ساڵی یەکەمی وازهێناندا، تەنیا 3٪-2 یان بەویســتی خۆیان و بێ یارمەتی کەســانی کارامەی تەندروستی یان بێ دەرمان بەیەکجارەیی وازدێنن.

هەڵسەنگاندن و ئامۆژگاری

لەزۆربــەی ڕاهێنانەکاندا پزیشــك و پەرســتیار هــەن کــە ئامۆژگــاری جگەرە کێشــەکە دەکەن بۆ وازهێنان. لەیارمەتیدانی جگەرەکێشەکاندا نزیکەی 10٪ یان بەتــەواوی دەســت بەرداری دەبن. هەندێك لێکۆڵینەوە پیشانیدەدەن کــە پەیوەنــدی تەلەفۆنــی لەگــەڵ جگەرەکێشــەکانی پێشــوو کاریگەری باشی هەیە بۆ وازهێنان.

چارەسەرە هەڵسوکەوتییەکان

ئەم چارەسەرانەش واتە نزیکبوونەوە لەجگەرەکێشــەکە کە هەڵســەنگاندن و ئامۆژگــاری دەبەســتێتەوە لەگــەڵ یارمەتیدانــی جگەرەکێشــەکان بــۆ زیادکردنــی هاندانیــان و زیرەکیان بۆ بەرگریکردنی ئــەو هاندانەی ناخیان بۆ داگیرســاندنی جگەرە و بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو شەیدا بەهێزەی بۆ جگەرەی هەیە.ئەم چارەسەرە ڕەفتاریانە بەزۆری بریتین لەتێوەگلانی جگەرەکێشەکە لەناو کۆمەڵێــك کەس کە تەرکــی جگەرەیان کردووە یان جۆرە بەرنامەیەکی لەو جۆرە کە تیایدا بەتەنیا ئیــش دەکەن لەگەڵ ڕاهێنەرێکی تایبەتی بواری چارەســەر. ئەنجامەکانی لێکۆڵینەوە پیشانیدەدەن کە یەك کەس لەحەوت کەسدا دەتوانێت بۆ ماوەی شەش مانگ جگەرە نەکێشێت لەپاش بەشداریکردن لەو کۆمەڵەیە.

چارەسەری جێگرتنەوەی نیکۆتین

ئەم چارەسەرە سەرچاوەی نیکۆتین دەبەخشــێت پاش ئەوەی تووشبووەکە لەجگەرەکێشــان وەســتاوە، وەك ئەو ماددەیــەی کــە بەکاردێــت لەجیاتی نیکۆتین ئەمەش ڕێگایەکی کاریگەرە بۆ کەمکردنەوەی نیشــانەکانی وازهێنان و ئارەزووی جگەرەکێشان.

لەگــەڵ ئەم چارەســەرەدا نزیکەی 10٪ی خەڵکی واز لەجگەرەکێشان دێنن بۆمــاوەی نزیکەی زیاد لەســاڵێك و بۆ هەموو 20 کەســێك کە ئەم چارەسەرە بەکاردێنن ئەوە یەك کەسیان بە تەواوی وازدێنێت.

چارەسەرەکانی دیکەی نیکۆتین:

بنێشــتی نیکۆتــین، لۆزینجــز کە ماددەیەکی شــیرینە بۆ باشــترکردنی

قورگ، عەتری لووت، حەپی ژێر زمان هەموویان چارەسەری گونجاون. لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییە پیشانیداوە کە بەکارهێنانی چارەسەرەکان پێکەوە کاریگەرییەکی باشتریان هەیە.

دەرمانەکانی دیکە:

ڤارنیسیلین و بوپرۆپیۆن Vareni-cline and Bupropion لەو دەرمانانەن کە کە یارمەتی جگەرە کێش دەدەن واز لەجگەرە بهێنێت.

بوپرۆپیۆن لەسەر سیستەمی دۆپامین کاردەکات لەناو مێشك بۆ کەم کردنەوەی نیشانەکانی وازهێنانی جگەرە و شەیدای جگەرەکێشان. ئەوانەی ئەم دەرمانانە بەکاردێنن کاتێك واز لەجگەرە کێشان دێنن نیشانەکانی وازهێنان وەك بێتاقەتی ئاسانتر مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت وەك پێشتر بەهۆی ئەم دەرمانانەوە. لەهەر 15 کەس کە ئەم دەرمانە بەکاربهێنێت یەك کەسیان بەتەواوی دەست بەرداری جگەرە دەبێت.

ڤارنیسیلین دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی بەردەوامی ئاستی زیادبوونی نیکۆتینی ناو مێشك و تامی جگەرەکەش ناخۆش دەکات. لەهەرهەشت کەسدا کە ئەم دەرمانە بەکاربهێنێت یەك کەسیان بەتەواوی واز لەجگەرە دەهێنێت.

و هەمیشە لەسەرەتادا سەردانی پزیشکەکەت بکە، ئەو سەرکەوتنەی سەرەوەش کە نوسراوە بۆ ئەوەیە کاتێك یەك دەرمان بەکاربهێنرێت لەیەك کاتدا، بەڵام ئەگەر دوو دەرمانەکە پێکەوە بەکاربهێنرێت ئەوە سەرکەوتنەکە زیاتر دەبێت.

لەئینگلیزییەوە: خالید غەفار

http://www.bbc.co.uk/2/hi/health/1613447.stm

هەموو ڕۆژێك دارچینی

ئەنجامی توێژینەوەیەکی زانستی ئاشکرای کرد ڕۆژانە خواردنی یەك کەوچك لەگەڵاکانی ڕووەکی دارچینی لەگەڵ خواردندا، بەباشترین هۆکار دادەنرێت بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئاستی شەکر و کۆلیسترۆڵ لەخوێندا.

بەپێی لێکۆڵینەوەکە کاریگەری باشی دارچینی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە جووڵەی گەدە هێواش دەکات و نایەڵێت بەخێرایی خواردن (هەر جۆرێك بێت) بەرە و ڕیخۆڵە باریکە بڕوات، ئەمەش یاریدەدەر دەبێت لەهەڵنەمژینی هەموو ئەو شەکرانەی کە لەناو خواردنەکە یان خواردنەوەکەدان واتە نایەڵێت بەیەکجار خۆراك بڕوات یان لەماوەیەکی کورتدا بڕوات و خێرا شەکرەکانی لەڕیخۆڵەدا هەڵبمژرێت.

لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی ئاشکرا کرد سوودی دارچینی تەنیا کاتێك دەردەکەوێت کە بەڕێکوپێکی بۆماوەیەك کە لەچل ڕۆژ کەمتر نەبێت بخورێت، لەو ماوەیەدا دەست دەکات بەباش کردن و بەهێزکردنی خانەکانی جەستە و سوود وەرگرتن لەو ئینسۆلینەی جەستە تەنانەت ئەگەر زۆر کەمیش بێت، چونکە دەست دەکات بەدابەزینی بەرهەمهێنانی ئەو ئەنزیمانەی کە دەبنە ڕێگر لەبەردەم کاری ئینسۆلیندا.

هەمان توێژینەوە ئاماژەیدا ئەگەر ڕۆژانە یەك گرام دارچینی لەئاودا یان چادا بخورێتەوە ئەوا بەڕێژەی 18 بۆ 29٪ ئاستی شەکر دادەبەزێنێت و بەڕێژەی 12 بۆ 26٪ ئاستی کۆلیسترۆڵ و ترای گلیسریدەکان ئەگەر بۆماوەیەك ڕۆژانە بەڕێکوپێکی بەکارهاتبوو، تا 20 ڕۆژیش دەمێنێتەوە ئەگەر بەکاریشی نەهێنیت.

شایەنی باسە لەنێو سەدەها جۆر دارچینیدا، دوو جۆریان سەرەکین، یەکەمیان چینییە کە لای خۆمان هەر بەو ناوەوە ناسراوە و دارەکانی لەچین و ڤێتنام و ئەندۆنیسیا دەڕوێنرێن، دووەمیان سیلانییە کە لەسریلانکا و هند و مدغشقر و بەرازیل و دوورگەکانی کاریبی دەچێنرێن و هەردووکیان هەمان تام و بۆنییان هەیە.

دارچینی نزیکەی 38٪ی پێویستی ڕۆژانەی جەستە بۆ مەنگەنیز و 10٪ی ئاسن و 10٪ی ریشاڵ و 6٪ی کالیسیۆم دابین دەکات. لەڕاستیدا هۆکاری ئەو سوودە زۆرانەی دارچینی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە توانای بەرگری کردنی هەیە دژی جۆرەها بەکتریا و هەروەها توانای بەرهەڵستی کردنی هەیە دژی زۆربوونی خانە شێرپەنجەییەکان، هەروەها نیشانەکانی برینی گەدە هێوردەکاتەوە و فرمانەکانی دەماخ باشتر دەکات و زەین و یادەوەری چالاك دەکاتەوە و زیپکەی پێست کەم دەکاتەوە.

پزیشکە چینییەکانیش هەر لەکۆنەوە داچینی بەکاردێنن بۆ چارەسەر کردنی کێشەکانی گەدە و ڕێگرتن لە ڕوودانی برینی گەدە و بۆ چارەسەری ئازاری سوڕی مانگانە و تا و سکچوون و دڵتێکەڵهاتن و ئازاری ددان و هێورکردنەوەی مێشك.

هەروەها دارچینی لەگەڵ هەنگویندا بەکاردێت بۆ و چارەسەرکردنی هەوی میزەڵان و بەهێزکردنی مووی قژی سەرو زیادکردنی ڕەونەقی.

وزەی گەردیلەیی

عوسمان عارف ناری زادە*

لەساڵی 1766 ز دا جۆن داڵتن بیردۆزەکەی دەربارەی گەردیلە دارشت کە دەیگوت (گەردیلە بچوکترین بەشی ماددەیە و لەوە زیاتر ناتوانرێت ماددە بەش بەش بکرێت) کە بەم رایەی داڵتن هەمان هەڵەی زانایانی پێش خۆی دووبارەکردەوە، تا ئەو کاتەی بەرێکەوت لەساڵی 1896 ز دا زانای فەرەنسی هنری بیکاریل ئەوەی دۆزییەوە کە زانایانی پێش خۆی پێشبینیان نەکردبوو. گریمانەکەی بیکاریل ئەوەبوو کە کانزای فلۆرسینت-ی بەکارهێنا و ئەم کانزایە تیشکی سینیX-ray دەردەکەن کە تیشکی سینی (لەئەنجامی جوڵەی ئەلکترۆنە خێراکانەوە دروست دەبن). ماددەی فلۆرسینتی دەدرەوشێتەوە لەکاتێکدا رووناکییان بکەوێتەسەر، بۆ ئەوەی گریمانەکەی بەدەستبهێنێت کانزایەکی فلۆرسینتی کردەسەر تابلۆیەکی فۆتۆگراف داپۆشراو بەکاغەزێك کاتێك تیشکی خۆری درەوشاوەی بکەوێتەسەر تابلۆکە دەردەکەوێت و وێنە پێشبینی کراوەکەی کانزاکە دەبینرێت.

ناونانێکی پێشبینی نەکراو

لەو کاتەی بیکاریل خەریکی تاقیکردنەوەکانی بوو ژنێکی پۆڵەندی کە بۆ خوێندن چووبوو بۆ فەرەنسا توانی لەگەڵ هاوسەرە فەرەنسییەکەی کە ناوی بیر بوو، کاربکات لەسەر دۆزینەوەکەی بیکاریل و بۆیان دەرکەوت کە توخمی تیشکدەری دیکە هەن هاوشێوەی یۆرانیۆم تیشك دەدەنەوە،لەتاقیکردنەوەکانیان هیوابڕاو نەبوون تا لەساڵی 1898 زدا گەیشتنە دۆزینەوەی دوو توخمی دیکە کە هەمان تایبەتمەندێتیان هەبوو، بەڵام چالاکتر لەیۆرانیۆم ،کە یەکێکیان ناونا پۆلۆنیۆم بەناوی شوێنی لەدایکبوونی ماری لەپۆڵەندە ئەوی دیکە بەرادیۆم، لەم تاقیکردنەوەوانەدا ئەو تیشکانەی کە لەناوکی ماددە تیشکدەرەکانەوە دەردەچن ناویان لێنا تیشکە چالاکیRadioactivity کە ئەم وزەیە لەناوکی ماددەکان دەردەچن و بریتین لەتیشك و تەنۆلکە و وزەیان زۆر بەرزە و پێشی دەووترێت تیشکە شیبوونەوە، کە تیشکە چالاکی واتە شیبوونەوەی گەردیلەی تیشکدەر کاتێك ناوکەکەی تەنۆلکەی ئەلفاو بێتا و یان تیشکی گاما بداتەوە.

جۆرەکانی تیشکە شیبوونەوە

لەکاتی تیشکە شیبوونەوەدا ناوکە جێگیرەکان تەنۆلکەو وزە دەردەپەڕێنن کەواتە تیشکە شیبوونەوە، واتە شیبوونەوەی ناوکی گەردیلەی تیشکدەر دوای دەرپەڕاندنی تەنۆلکەکانی ئەلفا و بێتا یان تیشکی گاما، لەساڵی 1903ز دا هەریەکە لەزانایان ڕەزەرفۆرد و سوودی توانیان درك بەناوکی لەدایکبوو و تەنۆلکەدراوەکانی ناوکی دایك بکەن. دوو بنچینەی یاساییان بۆ هاوسەنگ کردنی هاوکێشەی کارلێکردنە ناوکییەکان دانا کە بریتیبوون لە:

1. کۆی جەبری بارگەکان (گەردیلە ژمارە) پێش شیبوونەوە پێویستە یەکسان بێت بەکۆی جەبری بارگەکان دوای شیبوونەوەی بارستایی تەنۆلکەکانی کۆتایی.

2. کۆی (بارستە ژمارە) ی تەنۆلکەکانی سەرەتا پێویستە یەکسان بێت بەکۆی بارستە ژمارەی تەنۆلکەکانی کۆتایی.

بۆ نموونە لەکاتی شیبوونەوەی توخمی تیشکدەر هەردوو تەنۆلکەی ئەلفا و بێتا و تیشکی گاما دەردەپەڕێنێت کە یەکە یەکە دێینە سەرباسکردنیان:

1.تەنۆلکەی ئەلفا (α): کە بەپیتی ئەغریقی (α) هێما دەکرێت، ئەم تەنۆلکەیە لەهاوتا تیشکدەرەکانەوە دەردەچن بەخێراییەکی زۆر و هەڵگری دوو بارگەی موجەبە، بەڵام بارستاییەکەی چوار ئەوەندەی بارستایی هایدرۆجینە واتە پێکهاتووە لەدوو پرۆتۆن و دوو نیوترۆن کە ئەمەش واتە تەنۆلکەی ئەلفا ناوکی گەردیلەی هیلیۆمە، تەنۆلکەی ئەلفا بەهۆی گەورەییەکەی و خێراییەکەیەوە توانای بەئایۆنکردنی ئەو گازانەی هەیە کە پیایدا تێپەڕدەبن و بەئایۆنکردنی گاز واتە تێکشکاندنی گەردیلەکانی بۆ ئایۆنە موجەب و سالبەکان. بەمەش دەبێتە گەیەنەری باش بۆ کارەبا.

تێبینی: أ:کاتێك تەنۆلکەی ئەلفا لەناوکی تیشکدەرەکانەوە دەردەچێت وزە و خێراییەکەی کەم دەبێتەوە تا دەگاتە ئەو ئاستەی توانای ڕاکێشانی دوو ئەلیکترۆنی دەبێت بۆ سورانەوەی بەدەوریدا بەمەش دەبێتە گەردیلەی هیلیۆم.

تەنۆلکەیەکی ئەلفاب: تەنۆلکەی ئەلفا توانای برینی بۆ ماددەکان ئێجگار کەمە بەبەراورد لەگەڵ تەنۆلکەکانی

دیکەدا بۆیە دەتوانرێت بەلاپەڕەیەکی تەنك بوەستێنرێتەوە کەواتە تەنۆلکەی ئەلفا ناتوانێت پێستی مرۆڤ ببڕێت، بەڵام زۆر مەترسیدارە کاتێك بچێتە ناو سییەکانی مرۆڤ بەهۆی هەناسەدانەوە یان لەکاتی چوونە ناوەوەی ماددەیەك کە تەنۆلکەی ئەلفا بداتەوە و چووبێتە لەشی مرۆڤەوە بەهەر ڕێگایەك بێت.

2. تەنۆلکەی بێتا تەنۆلکەیەکی دیکە کە لەکاتی شیبوونەوەدا دەردەپەڕێت ئەویش تەنۆلکەی بێتایە کە بەپیتی ئەغریقی β هێما دەکرێت ئەم تەنۆلکانە لەناوکی توخمە تیشکدەرەکانەوە دەردەچن بەخێراییەك نزیك دەبێتەوە لەخێرایی ڕووناکی و هەڵگری بارگەی سالبن، بەڵام بارستاییان یەکسانە بەبارستایی ئەلکترۆن کەواتە دەتوانین تەنۆلکەی بێتا ناوبنێین ئەلکترۆنە خێراکانی دەرپەڕیوو لەناوکی ماددە تیشکدەرەکان لەکرداری شیبوونەوەدا، کە توانای بڕینی لەماددەکاندا زۆر لەئەلفا زیاترە کە دەگاتە چەند مەترێك، تەنۆلکەی بێتا بەهۆی بچووکی بارستاییەوە توانای بەئایۆنکردنی لاوازە بەبەراورد لەگەڵ تەنۆلکەی ئەلفا و هاوتا تیشکدەرە دەستکردەکان جۆرێکی دیکە لەئەلکترۆنە موجەبەکان دەدەنەوە کە ناودەبرێن بەپۆزترۆنەکان $\beta+$ و دەبێتەهۆی دەرپەڕاندنی تیشکی گاما.

3. تیشکی گاما: جۆری سێیەمی تیشکە شیبوونەوەیە و بەپیتی γ ئەغریقی هێما دەکرێت ناوکی تیشکدەر تەنۆلکەی بێتا یان ئەلفا دەداتەوە، ناوکەکە دەچێتە بارێکی ناجێگیر بەهۆی زۆری وزەی ناوخۆیی و بۆ خۆ ڕزگارکردن لەوزە ناوخۆییە زیادەکە تیشکە گاما دەداتەوە، تا بگاتە ئاستی زەمینی وزە. تیشکە گاما بەوە دەناسرێتەوە کە شەپۆلی کارۆموگناتیسییە وەك تیشکی ئێکس X-ray و ڕووناکی، بەڵام ئەم درێژی شەپۆلی زۆرکورتەو ئاستی وزەی بەرزە. هەمیشە لەکاتی شیبوونەوەی ناوکیدا ناوکە ناجێگیرەکە دەبێتە ناوکێکی جێگیر، بەڵام بەچەند هەنگاوێك لەهەموو هەنگاوێکدا ناوکی لەدایکبوو سووکترە لەوەی لێی دروست بووە و جیاوازە لێی لەتایبەتمەندێتی فیزیایی و کیمیایی.

ئالێرەدا پرسیارێك دێتە ئاراوە ئەویش؟ دەزانین لەناوکی تیشکدەردا ئەلکترۆنی سەربەست نییە، بەڵام چۆن بێتای بارگە سالب دەداتەوە؟ هۆی ئەمە چییە؟

بۆ لێکدانەوەی سەرچاوەی تەنۆلکەکانی بێتای بارگە سالبی خێرایی بەرز، بۆچوونی ئەو بیردۆزە دەخەینەڕوو کە دەڵێت: ئەو ئەلکترۆنانەی کە وەك تەنۆلکەی بێتا دەردەچن دروست دەبن

شێوەی ژمارە (١)

شێوەی ژمارە (٢)

شێوەی ژمارە (٤)

شێوەی ژمارە (٣)

بەهۆی گۆڕانی خۆبەخۆیی نیوترۆنەکانی ناو ناوك بۆ پرۆتۆن و ئەلیکترۆنەکان بەمەش ئەلیکترۆنەکان -β دەردەپەڕنە دەرەوەی ناوك و پرۆتۆنەکان لەناو ناوکدا دەمێننەوە و دەرئەنجامی ئەم کرداره دەرپەڕاندنی تەنۆلکەیەکی هاوبارگەیە لەڕووی کارەباییەوە زۆر بچووکە بەبەراورد لەگەڵ ئەلکترۆنەکاندا و بەخێرایی زۆر بەرز بەناو ماددەکاندا توانای تێپەڕبوونی هەیە و ئاشکرا کردنی زۆر ئاسان نییە و ئەم تەنۆلکانە ناودەبرێت بەئەنتی نیوترینۆ، بەڵام ئەگەر پرۆتۆنێك گۆڕا بۆ تەنۆلکەی بێتا و نیوترۆن لەم کاتەدا پرۆتۆنە خێراکە (بێتا) کە هەڵگری بارگەی موجەب دەبێت و پێی دەووترێت پۆزترۆن +β و دەرەنجامی ئەم کردارەش دانەوەی تەنۆلکەی نیوترینۆ-ی خێرایە.

لەبەرئەوەی بارستە ژمارە کۆی نیوترۆن و پرۆتۆنەکانە لەناو ناوك کەواتە گۆڕانی نیوترۆن بۆ پرۆتۆن بارستە ژمارە ناگۆڕێت، بەڵام گەردیلە ژمارە بەرز دەکاتەوە بەڕێژەی (یەك).

نیوە تەمەن

لەهەرساتێکدا ناوکی تیشکدەر ئەگەری ئەوەی هەیە شیبێتەوە و ئەم شیبوونەوەیە بەشێوەی توان دەگۆڕێت لەگەڵ کاتدا، واتە کاتی شیبوونەوەی گەردیلەکان لەقۆناغێکی کاتی دیاریکراودا و هەرکاتێك ژمارەی گەردیلەکان گۆڕا بەهۆی شیبوونەوە بەپێی ئەو گۆڕانە تێکڕای کاتی شیبونەوەش دەگۆڕێت. نەگۆڕێك بەکاردەهێنرێت بۆ دیاریکردنی تێکڕایی کاتی شیبونەوەکە کە پێی دەووترێت نیوە تەمەن Half-life (کە بریتییە لەکاتی پێویست بۆ شیبوونەوەی بڕێکی دیاریکراو لەماددەیەکی تیشکدەر بۆ نیوەی بڕە سەرەتاییەکەی) و بڕی نیوە تەمەن بۆ ناوکە تیشکدەرەکان دەکەوێتە نێوان(10 6- چرکە) بۆ ماددە ناجێگیرەکان تا 1010 ساڵ، شێوەی ژمارە(1) چەماوەی توان دەردەخات بۆ ماددە تیشکدەرەکان کە تیایدا شیبوونەوەی بڕی ماددەیەکی تیشکدەر دەردەکەوێت بۆ نیوەی بڕە سەرەتاییەکەی لەچرکەی یەکەم و بۆ نیوەی ئەو بڕە واتە بۆ چارەکی بڕی یەکەم جار (چواریەك) لەچرکەی دووەم و بۆ نیوەی ئەو بڕە واتە (هەشت یەك)ی بڕە سەرەتاییەکەی لەچرکەی سێیەم و بەمشێوەیە بەردەوام دەبێت کەواتە نیوە تەمەن بریتییە لەقۆناغێکی کاتی دیاریکراو کە تیایدا ماددەیەکی تیشکدەر نیوەی چالاکی تیشکدانەوەی خۆی ون دەکات.

نزیکەی چل توخمی تیشکدەری جۆراوجۆر لەسروشتدا هەیە و بەسێ زنجیرە کە ناسراون بەزنجیرەی سۆریۆم، زنجیرەی یۆرانیۆم و زنجیرەی ئەکتینیۆم.

هەریەکە لەو سێ زنجیرەیە بەهاوتاکانیان دەست پێدەکات پاشان کۆتاییان دێت بەهاوتایەکی جێگری قورقوشم لەپاش ئەوەی تەنۆلکەی ئەلفاو بێتا یەك لەدوای یەك دەدەنەوە.

وزە دەرپەڕاندن لەناوکێکی ناجێگیردا

بەپێی بیردۆزی ڕێژەیی ئاینیشتاین لەپەیوەندی نێوان بارستایی و وزە کە بەم هاوکێشەیەی خوارەوە دیاریکردو:

E= mc2

ئەم یاسایە هاوسەنگی تەواو لە نێوان بارستایی و وزە دەردەخات و ئەمەش بنچینەی پێوانی وزەی ناوکییە، و یەکەی فیزیایی بۆ پێوانی بارستایی گەردیلەیی بریتییە لەیەکەی بارستایی گەردیلەیی atomic mass unit کە کورتکراوەکەی بریتییە لە a m u و بەوە دەناسرێت کە بریتییە لە 1\16 ی بارستایی ئۆکسجین – 16 (لەم ساڵانەی دواییدا وا ڕێککەوتوون بەبارستایی کاربۆن 12- بناسرێت) و دیارە بارستایی هەر گەردیلەیەك دەکاتە بارستە گەردیلەکەی دابەش کرابێت بەسەر ژمارەی ئەڤۆگادرۆدا، لەمەوە دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە یەکەی بارستایی گەردیلەamu دەکاتە هەڵگەراوەی ژمارەی ئەڤۆگادرۆ، و یەکەی بارستایی گەردیلە دەکاتە 1.66×10 24- گرام و بەبەکارهێنانی پەیوەندی: E= mc2

و بەبەکارهێنانی پەیوەندی:

E= mc2

=(1.66×10-2) × (3×10)2

E=0.00149 Erg

ئەمە واتای یەك یەکەی بارستایی گەردیلەیی amu=0.00149 ئێرگ و وا ڕێککەوتوون کە بڕی وزە لەفیزیای ناوکیدا بەئەلکترۆن-ڤۆڵت بپێورێت electron volt یان بەملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵت million electron volt کە کورتکراوەی بریتییە لە Mev کە دەکاتە 1.66 ×10-6 ئێرگ کەواتە amu =1,49 ×10-3÷ 1 1,66×10-6=931Mev و ئەمە واتە لەکاتی دیاریکردنی ڕێگایەك بۆ گۆڕانی بارستاییەك بڕەکەی450 گرام بێت بۆ وزە ئەوا وزەیەکمان دەست دەکەوێت 3,4 بلیۆن جار گەورەتر لەهەمان بڕ لەبارستایی بۆ وزە بەڕێگا کیمیاییەکان و تا ئێستا زانست نەگەیشتووەتە ئەو ئاستەی کە بتوانرێت هەموو بارستایی تەواو بگۆڕدرێت بۆ وزە بۆ نموونە لەکاتی ناوکە کەرت بوونی یۆرانیۆم بڕی0,001لەبارستایی دەگۆڕێت بۆ وزە.

جێگیربوونی ناوك

ئاشکرایە کە پرۆتۆنەکان هەڵگری بارگەی موجەبن کەواتە بەمەش هێزی لێکدورکەوتنەوە لە نێوانیان دروست

دەبێت و لەگەڵ ئەوەشدا ناوکی ماددەکان زیاتر لەیەك پرۆتۆن دەگرنەخۆ هەر بەجێگیری ماونەتەوە؟! کەواتە دەبێت هێزی ڕاکێشانی دیکە هەبێت لەناو ناوکدا کە لەدوورییە ئێجگار کەمەکاندا کاردەکات بەشێوەیەك توانای زاڵبوونی هەیە بەسەر هێزی لێك دورکەوتنەوەی ئەلکترۆستاتیکیدا. بەمەش نیوترۆن و پرۆتۆنەکان بەهێزێك بەیەکەوە دەبەستێتەوە و وادەکات ناوك بەجێگیری بمێنێتەوە.

بڕی ڕێژەی نێوان نیوترۆنەکان و پرۆتۆنەکان جێگیربوونی ڕێژەیی ناوکی گەردیلەکان دیاریدەکات و لەڕێژەی نێوانnوp زاڵبوونی هێزی ڕاکێشان بەسەر هێزی لێکدورکەوتنەوەی ئەلکترۆستاتیکی دەردەکەوێت بەمەش پارێزگاری لەجێگیریی ناوك دەکات، لەناوکە سووکەکاندا دەکاتە n/p=1 بەنزیکی و ئەم بڕە زیاد دەکات هەرکاتێك بڕی گەردیلە ژمارە زیادیکرد کە ئەمەش بەهۆی زیادەی ژمارەی نیوترۆنەکانە بۆ زاڵبوونی بەسەر هێزی لێکدورکەوتنەوەی نێوان پرۆتۆنە زۆربووەکان. و ژمارەی نیوترۆنەکان لەتوخمە قورسەکاندا دەگاتە نزیکی150 نیوترۆن و ژمارەی پرۆتۆنەکان بۆ نزیکی90 پرۆتۆن لە هەر ناوکێکدا و ئەم زۆریە لەژمارەی نیوترۆنەکاندا دەبێتە هۆکاری زیادبوونی ڕێژەی نیوترۆن بۆ پرۆتۆنەکان بۆ زیاتر لەیەك لەمەوە دەبینین کە زۆربەی زۆری ناوکە قورسەکان ناجێگیرن واتە تیشکدەدەنەوە و وزە دەردەپەڕێنن لەسنوری تیشکدانەوەی گاما یان تەنۆلکە ناوکییەکان دەدەنەوە بۆ ئەوەی بگەنە ئاستی جێگیربوون ئەمیش بەکەمکردنەوەی ڕێژەی نیوترۆنەکان بۆ پرۆتۆنەکان لەناو ناوکدا بۆ بڕە بنچینییەکەی.

کەم بوونەوەی بارستایی

ئەگەر لەتوانامانددا هەبێت کۆمەڵە تەنۆلکەیەکی ناوکی کۆبکەینەوە تا گەردیلەیەکی لێپێکبهێنین، دەبینین بارستایی ئەو گەردیلەیەی پێکهاتووە کەمترە لەکۆی بارستاییەکانی ئەو تەنۆلکانەی پێکیان هێناوە لەپرۆتۆن و نیوترۆن و ئەلکترۆنەکان.

لەکاتی دروست بوونی گەردیلەدا بڕی کەمبوونەوەی بارستایی دەگۆڕی بۆ وزە و گەردیلە دروستبووەکە جوڵە وزەیەکی زۆر وەردەگرێت، و بەپێچەوانەوە لەکاتی تێکشاندنی گەردیلەدا بۆ پێکهاتەکانی پێویستە وزەی پێویستی بدرێتێ هاوشێوەی کەمبوونەوەی بارستایی و لەسەرچاوەیەکی دەرەکییەوە، وکەمبوونی بارستایی باشترین ڕێبەری بەڵگەی دیارە بۆ بوونی وزەی پێکبەست Bingling energy و لەو نموونەیەی سەرەوەدا دیارە بڕی کەمبوونی بارستایی هاوتای هیلیۆم بریتییە لە 0,031 یەکەی بارستایی گەردیلەییە 0,031 amu و لەبەرئەوەی 1 amu= 931 Mev)) و بەپێی هاوکێشەی ئاینشتاین بۆ وزە کەواتە وزەی پێکبەست بۆ هاوتا2He4 بریتیەلە 0,031=931 =E×(28,8Mev) و ئەم هاوتایە لەچوار تەنۆلکە پێکهاتووە واتە لەدوو پرۆتۆن و دوو نیوترۆن کەواتە وزەی هەر تەنۆلکەیەك بریتیە لە 28.8÷4=7.2 Mev.

و ئەمە واتە بۆ تێکشکاندنی450 گرام لەتەنۆلکەی گەردیلەی هیلیۆم پێویستمان بەبڕی وزەی 88000000کیلۆوات/سەعات هەیە، و بەپێچەوانەوە بۆ کۆکردنەوەی 450 گرام لەتەنۆلکە ناوکییەکان بۆ پێکهێنانی گەردیلەی هیلیۆم وزەیەکمان دەست دەکەوێت بڕەکەی دەکاتە 88000000 کیلۆ وات/سەعات.

amu= 0,00149 erg 1

Mev =1,6×10-6 erg 1

وەك بۆمان ڕوون بووەوە بڕێکی کەم لەماددە هاوتای بڕێکی بێشومارە لەوزە و کۆکردنەوەی نیوترۆن و پرۆتۆنەکان بۆ دروستکردنی ناوك دەبێتەهۆی کەم بوونێك لەکۆ بارستاییدا کە دەبێتەهۆی دەرپەڕاندنی وزە و لەهەمان کاتدا لەکاتی کۆکردنەوەی ناوکە سووکەکان وەك ئەوەی لەکارلێکی ناوکە یەکبونfusion وزەیەکی بێشومار دەردەپەڕێت و باشترین نموونە بۆمبی هایدرۆجینییە و هەروەها وزە دەردەپەڕێت لەکاتی تێکشکاندنی ناوکە قورسەکاندا بۆ دووکەرت وەك ئەوەی لەکرداری ناوکە کەرتبوون fission ڕوودەدات و باشترین نموونە بۆمبی گەردیلەیی و کارتیاکەرە ناوکییەکانە.

پێوانی وزەی پێکبەندی ناوك پێوەرێکی ڕاستەوخۆیە بۆ جێگیربوونەکەی و ئەمە هۆکاری دەرپەڕاندنی وزەیە. و دیاریکردنی تێکڕای وزەی پێکبەند بۆ هەر نیوترۆنێك یان پرۆتۆنێك بەدابەشکردنی وزەی پێکبەندی گشتی بەسەر بارستە ژمارەدا.

کارلێکە ناوکیەکان

لەکارلێکردنە کیمیاییەکاندا ڕیزبەندی گەردیلە یان گەردەکان دەگۆڕی بەمەش بڕێکی ئێجگار کەم لەماددە دەگۆڕرێت بۆ وزە، بەڵام ئەم شێوازە لەکاتی کارلێکردنە ناوکییەکاندا جیاوازە، چونکە کاریگەری تەنۆلکەکانی ناوك لەپرۆتۆن و نیوترۆن و ئەلکترۆنەکان و بێتا و تیشکی گاما لەناوکی گەردیلەکانی ماددەدا دەردەکەوێت، و لەم کارلێکردنانەدا بڕێکی زیاتر لەماددە دەگۆڕێت بۆ وزە بەبەراورد لەگەڵ کارلێکردنە کیمیاییەکاندا و لەکالێکردنە ناوکییەکاندا تەنۆلکەیەکی ناوکی دەگیرێتە توخمێکی دیاریکراو و دەیگۆڕێت بۆ توخمێکی دیکە یان هاوتایەك و ئەم کارلێکردنانە

بەم هەنگاوانە دەبێت:

1. تەنۆلکەیەکی ناوکی وەك پرۆتۆن یان نیوترۆن یان تەنۆلکەی ئەلفا کە ناودەبرێت بەتەنۆلکەی هاوێژراو وەك موشەك، دەگیرێتە ناوکی گەردیلەیەك کە ناودەبرێت بەناوکی ئامانج و پێی بۆردومان دەکرێت.

2. لەکارلێکی تەنۆلکە هاوێژراوەکە و ناوکە تێگیراوەکە ناوکێکی نوێ دروست دەبێت کە ناودەبرێت بەناوکی پێکهاتوو، کە هەردووکیان دەگرێتە خۆ واتە تەنۆلکە هاوێژراوەکە دەبێتە بەشێك لەناوکە بۆردومانکراوەکە.

3. ناوکە پێکهاتووەکە جوڵە وزە و وزەی پێکبەندی تەنۆلکە هاوێژراوەکە وەردەگرێت و ئەم وزە دەستکەوتووە وا لەناوکەپێکهاتووەکە دەکات کە ناجێگیر بێت، لەبەرئەوەی وزە لەخۆزیادەکە فڕی دەداتە دەرەوە یان بەشێوەی تەنۆلکەی ناوکی تا بگاتە ئاستی جێگیر بوون و هاوکێشەی ناوکی پێکهاتوو بەم شێوەیە دەنوسرێت:

ناوکی بوردومانکراو (ئامانج) +ناوکی هاوێژراو ⟵ (موشەك) ناوکی لەدایکبوو

ناوکی لەدایکبوو و تەنۆلکە ناوکییە دراوەکان لەتوخمە تیشکدەرە سروشتییەکان وەك موشەکی ناوکی بەکاردەهێنرێت کە دەتوانرێت ئەم موشەکانە بەرێگای تاقیگەیی جۆراوجۆر بەدەست بهێنرێت و دەتوانین ئەو تەنۆلکانەی هەڵگری بارگەی کارەباین وەك پرۆتۆن و دیوترۆنەکان و تەنۆلکەی ئەلفا تاودانیان بگۆڕین بۆ جوڵە وزەیەك کە بەملیۆنەها ئەلکترۆن ڤۆڵت دەخەملێنری کە ئەمە بەدەست دەکەوێت بەبەکارهێنانی تاودەرە ناوکییەکان پێش ئاراستە کردنیان بۆ ئامانجەکە. تا توانای تێکشکاندنی گەردیلەکەی هەبێت، چونکە تەنۆلکە بارگاوییەکان پێویستیان بەجوڵە وزەی زۆر بەرز هەیە تا توانایان هەبێت بەربەستە پەستانکار ببڕن کە هێزی لێك دورکەوتنەوەی ستاتیکی نێوان پرۆتۆنەکان لەناو ناوکدا دروستی دەکات، بەمەش توانای چونە ناو ناوکی (ئامانج) ناوکە بۆردومانکراوەکەی هەیە و ناوکی پێکهاتوو شیدەبێتەوە. بەپێی ئەم هاوکێشەیەی خوارەوە.

ناوکی پێکهاتوو ⟵

ناوکی لەدایك بوو + دانەوەی تەنۆلکە ناوکیەکان +ووزە

لەپێشدا روونمان کردەوە کە ناوکی پێکهاتوو ناجێگیرە بەهۆی ئەو وزەیەی کە لەموشەکە ناوکییەکەوە دەستی کەوتبوو و هەتا بگەرێتەوە بۆ بارە ئاساییەکەی، خۆی رزگار دەکات لەم وزە دەستکەوتووە بەدانەوەی تەنۆلکە ناوکییەکان یان بەتیشکدانەوە و یان بەدانەوەی هەردووکیان پێکەوە. و تەنۆلکەی ناوکی لەوانەیە پرۆتۆن یان نیوترۆن بێت و زیاتر لەتەنۆلکەیەك یان تێکەڵەیەك لەپرۆتۆنەکان و نیوترۆنەکان دەداتەوە کاتێك وزەی دەستکەوتوو گەورەتربێت، بەڵام ئەگەر ئەو وزەیەی ناوکی پێکهاتوو دەستی دەکەوێت بەشی ئەوەی نەکرد کە تەنۆلکەیەکی ناوکی پێبداتەوە ئەوا بەشێوەی دانەوەی تیشکی گاما خۆی رزگاردەکات لەوزە لەخۆ زیادەکەی تا ناوکە لەدایکبووەکە زۆرتر جێگیربێت تەمەنی ناوکی پێکهاتوو بە14-10 چرکە دەخەملێنرێت، واتە ماوەیەکی کاتی زۆر کورت دەمێنێتەوە پێش ئەوەی دەست بکات بەکرداری شیبوونەوە.

و هاوتا تیشکدەرە دەستکردەکان دوو جۆر لەتەنۆلکەی بێتای سالب β- (ئەلکترۆنەکان) و بێتای موجەب β+ (پۆزترۆنەکان) دەدەنەوە، و لەگەڵ ئەم دانەوەیەدا تیشکی گامای لەگەڵدا دەبێت. وەك لەشێوەی ژمارە(2) روون کراوەتەوە

و زاناکانی فیزیای بیردۆزی ئەم بارەیان بەم شێوەیە لێکداوەتەوە، کاتێك نیوترۆن دەدرێتەوە هۆکارەکەی گۆڕانی پرۆتۆنە بۆ نیوترۆن لەگەڵ دانەوەی پۆزترۆن β+ بۆ دەرەوەی ناوك کە دەبێتەهۆی کەمکردنی گەردیلە ژمارە بەبڕی (یەك).

$$_1H^1 \longrightarrow {_0n^1} + \beta^+ +$$ تیشکی گاما

بەڵام لەکاتی دانەوەی ئەلکترۆنەکان هۆکارەکەی گۆڕانی نیوترۆنە بۆ پرۆتۆن و دانەوەی ئەلکترۆنی لەگەڵدا دەبێت بۆ دەرەوەی ناوك کە دەبێتە زیادکردنی گەردیلە ژمارە بەبڕی (یەك).

$$0n^1 \longrightarrow 1H^1 + \beta^- +$$ تیشکی گاما

توخمە تیشکدەرە دروستکراوەکان بەرێگای پیشەسازی جیاوازن لەگەڵ توخمە تیشکدەرە سروشتییەکان، چونکە دەستکردەکان زۆر بەکەمی تەنۆلکەی ئەلفا دەدەنەوە، و وەکو نموونەی کارلێکی ناوکی با وادانێین پرۆتۆنێك رووەو گەردیلەیەکی هاوتای لیسیۆم کشاو بەرێکەوت وەك لەم هاوکێشەیەدا روونکراوەتەوە:

$$3Li^7 + 1H^1 \longrightarrow 4\ Be^8 + \gamma$$

لەم کارلێکەدا توخمی بریلیۆم - 8 بەرهەم هات کە دەبینین هەریەکە لەگەردیلە ژمارە و بارستە ژمارە زیادیان کردووە بە بڕی یەك لەچاو ناوکی دایك لیسیۆم- 7 کە لەگەڵیدا تیشکی گاما دراوەتەوە.شێوەی () دەریدەخات پرۆتۆنێك بەخێراییەکی بەرز دەکشێت و ئەو بەربەستە پەستانکارەی هێزی لێکدور کەوتنەوەی پرۆتۆنەکانی ناو ناوك دروستی کردووە دەبڕێت و دەچێتە ناوکی دایك (ناوکە بۆردومانکراوەکە)

کــە گەردیلەیەکی کاربۆنە، و لەئەنجامی ئەم کارلێکە نایترۆجین - 13 دروســت دەبێت کە لەبارێکــی نیمچە جێگیردایە و تیشــکی گامــا بــەرەڵا دەکات و تا ناوکی نایترۆجینە تیشــکدەرەکە بگاتە بارێکی جێگیر تەنۆلکەی بێتا دەداتەوە و دەگۆڕێت بۆ هاوتــای کاربۆن - 12. و بەکارهێنانــی تەنۆلکــەی ئەلفا وەك موشەك بووە هۆی دۆزینەوەی نیوترۆن کاتێك گیرایە توخمی بریلیۆم.

کارلێکەکانی نیوترۆن

تایبەتمەندێتــی هـــــاوبارگەیــی نیوترۆنەکان وایکــردووە کە ماوەیەکی زۆر بــبڕن لەناوەنــدە ماددییەکانــدا کاتێك پیایدا تێپەڕدەبن، لەکاتێکدا ئەو تەنۆلکانەی کە هەڵگری بارگەی کارەبایین وەك پرۆتۆنــەکان و تەنۆلکــەی ئەلفا ناتوانن ناوەندە ماددییەکان بەئاســانی بــبڕن ئەگــەر جوڵەوزەیەکــی بەرزی نەبێت بەتایبەت کاتێــك دەچنە ناوکی گەردیلــەی مــاددەکان ئەویش بەهۆی ئەو بەربەستە پەســتانکارەی کە هێزی لێکدورکەوتنــەوەی بارگە موجەبەکانی پرۆتۆنەکان دروســتی دەکــەن، بەڵام ئەم بەربەســتە پەســتانکارە ناتوانێت ڕێگربێت تەنانەت لەبــەردەم نیوترۆنە هێواشەکانیشدا نەك خێراکان کە توانایان هەیە بچنە ناوکی هەمــوو توخمەکان و کارلێکی لەگەڵدا بکات و لەو کارلێکانەی بایەخێکی باشی پێدراوە لەم سەردەمەدا (ناوکە کەرت بوونە) لەبەرئەوەی وزەیەك دەداتەوە بەکاردێت بۆ ئامانجە سەربازی و مەدەنییەکان بەیەکسانی.

و چەنــد جۆرێــك لەکارلێکــی نیوترۆنــەکان لەگەڵ ناوکــدا هەیە کە تیایدا نیوترۆنەکە یــان هەڵدەمژرێت و یان وابەستەی ناوك دەبێت.

1. تیشــکە بەندبــوون: تیایــدا ناوکە بۆردومانکراوەکــە (ئامانج)ەکە، نیوترۆنێــك بەنــد دەکات و دەیکاتــە ناوکێکی پێکهاتــووی ناجێگیر، بەهۆی وزەی نیوترۆنەکە کەبەندی کردووە و لەم وزە دەســتکەوتووە خۆی ڕزگار دەکات بەدانەوەی تیشــکی گامــا و لەزۆربەی بارەکاندا، ناوکی لەدایکبوو تیشکدەرە و تەنۆلکــەی بێتا دەداتەوە و دەگۆڕی بۆ توخمێکی دیکە. بۆنموونە:-

$$ {}_{29}Cu^{63} + {}_{0}n^{1} \longrightarrow {}_{29}Cu^{64} + \gamma $$

-2دانــەوەی تەنۆلکــەی بارگاوی :

لەم کارلێکەدا ناوکــە بۆردومانکراوەکە (ئامانج) ەکە، نیوترۆنێــك هەڵدەمژێت و ناوکێکــی پێکهاتوو پێکدێنێت کە ئەو وزەیەی دەستی کەوتووە دەگاتە ئەوەی بتوانێــت پرۆتۆنێك یــان تەنۆلکەیەکی ئەلفا بداتەوە.

بۆنموونە:

$$ {}_{7}N^{14} + {}_{0}n^{1} \longrightarrow {}_{6}C^{14} + {}_{1}H^{1} $$

4ناوکــەکــەرتبــوون:

لەوانەیــە هاوتاکانــی یۆرانیــۆم و پۆلۆنیــۆم _ 239 دووکــەرت بــن بۆ دوو کــەرت یان زیاتــر کاتێك نیوترۆن هەڵدەمژێت لەگەڵ دانەوەی دوونیوترۆن تا ســێ نیوترۆن بۆ نموونە یۆرانیۆم - 235 دووکەرت دەبێت.وەك لەشێوەی ژمــارە(4)ڕوونکراوەتــەوە

لە دوایدا ناوکە پێکهاتووەکە کەرت دەبێت بۆ دوو کــەرت لەگەڵ دانەوەی دوو تا ســێ نیوترۆن، و ئەم نیوترۆنانە پەرش دەبنــەوە کاتێك بەرناوکی دایك (ئامانج) دەکەون بەدووجۆر دەبێــت.

أ-پەرشــبوونەوە ناجیرەکان: لەم کارلێکــەدا کاتێــك نیوترۆنێك دەچێتە ناوکــە ئامانجەکە ناوکێکــی پێکهاتوو پێکدێنێــت کــە نیوترۆنێکــی دیکــە دەداتەوە جوڵە وزەکەی کەمترە لەوەی چووەتە ناو ناوك. بەمــەش لەبارێکی ناجێگیردا دەبێــت بەهۆی ئەو وزەیەی کــە ماوەتەوە، کە لێــی ڕزگار دەبێت بەدانەوەی تیشــکی گامــا. بۆ ئەوەی پەرشــبوونەوەی نیوترۆنەکە لەناوکی ئامانــج پەرشــبوونەوەیەکی ناجــێر بێت پێویســتە وزەکەی کەمێك بەرزتر بێت واتە کەمــتر نەبێت لە 1و0 ملیۆن ئەلکــترۆن ڤۆڵت و پێویســتی بەوزەی گەورەتر هەیــە کاتێك ناوکە ئامانجەکە قورستر بێت.

ب/ پەرشــبوونەوەی جــێر: ئەم شــێوە کارلێکــە وەك بەریەککەوتنی تۆپەکانی بلیاردە، کە تیایدا نیوترۆنێك خــۆی دەدات بەناوکــە ئامانجەکەدا و دەدرێتەوە لێــی بەوزەیەك کەمتر یان بەخێراییەکــی کەمــتر لەوزەکەی یان خێراییەکەی پێش بەریەککەوتن، و بڕی وزەی لەناوچوو دەگوێزرێتەوە بۆ ناوکە ئامانجەکە و جوڵەوزەیەکی دەداتێ کە بەندە لەسەر ئەو گۆشەیەی نیوترۆنەکە پێی دەدرێتەوە.

لەپەرشــبوونەوەی جــێردا دوو حاڵەتــی دوور لەیەکی جیــاواز پەیدا دەبێــت، یەکێکیــان نیوترۆنێــك بەر ناوکێکــی قــورس دەکەوێــت و لێــی دەدرێتــەوە بێئەوەی هیــچ ونبوونێك هەبێــت لەخێرایــی و وزەکەیــدا هەتا ناوکە بەرکەوتووەکە لەشوێنی خۆیشی ناجوڵێنێت.

و لەباری دووەمــدا نیوترۆنێك بەر ناوکێکی ســووك دەکەوی کە یەکسانن لەبارســتاییدا و هەمــوو جوڵــەوزەی نیوترۆنەکــە دەگوێزرێتــەوە بۆ ناوکە ئامانجەکــە (بۆردومــان کراوەکــە) بەمەش نیوترۆنەکە لەجوڵە دەوەستێت بەتەواوەتی.

دەتوانــین بەئاســانی ئــەوە روونبکەینــەوە کــە گواســتنەوەی وزەی نیوتــرۆن بۆ ناوکــی بەرکەوتوو (ئامانج) بەندە لەسەر: بارستە ژمارەی

ناوکــی بەرکەوتــوو لەگەڵ گۆشــەی پەرشــبوونەوە.

(ئەمە مانای کە ناوکە ســووکەکان کاریگەرترن بــۆ نزمکردنەوەی خێرایی نیوترۆنەکان وەك لەناوکە قورســەکان) لەبەر ئــەم هۆیە ئاوی ســووك و ئاوی قــورس و گرافیت دەچێتــە پێکهاتەی کارتیاکەرە ناوکییــە گەرمییەکان، کە تیایانــدا وزەی نیوترۆنــە خێراکان کە لەئەنجامی ناوکە کەرتبوون دراونەتەوە لەناودەبرێن (کەمدەکرێنەوە) لەمیانەی بەریەککەوتنــی چەند جــارەی لەگەڵ ناوکی ئەم ماددانەدا.

ئــەو نیوترۆنانــەی کــە لەناوکــە کەرتبونــدا دەدرێنــەوە زۆر خێران و لەبەرئەوەی نیوترۆنە خاوەکان کاتێکی زۆرتریــان دەوێــت لەچــاو نیوترۆنە خێراکان تــا بەلای ناوکەکانــدا برۆن، لەبــەر ئەمــە ئەگــەری کالێککردنــی نیوترۆنــی خــاو زۆرتــرە لەگــەڵ ناوکەکاندا لەچــاو خێراکان. لەبەر ئەم هۆیە بەپێویســت دەزانرێــت خێرایی نیوترۆنــەکان کەمبکرێتەوە لەزۆر باردا بەتایبەتی لەکارتیاکەرە ناوکییەکاندا و بۆ ئەم بارە پــەرش بوونەوە جیرەکان بەکاردێت، بــۆ کەمکردنەوەی خێرایی نیوترۆنــەکان تا بتوانــێ چەند جارێك بەر ناوکە ســووکەکان بکەوێت بەمەش خێراییەکەی دادەبەزێــت تاوای لێدێت جوڵەوزەکەی یەکسان دەبێت بەناوەندە جوڵەوزەی ناوکەکانــی ناوەندەکە کە پیایــدا تێپەڕ دەبێت. وزەی ناوەندەکە بەندە لەسەر پلەی گەرمی ناوکەکان کە پێی دەووترێت (ناوەندە وزەی گەرمی) و بــەو نیوترۆنانــەی کــە وزەکەیان دادەبەزێــت بــۆ ئــەم ئاســتە پێیان دەووترێــت (نیوترۆنــە گەرمییەکان) و بــەو ماددانــەی بەکاردەهێنرێت بۆ کەمکردنــەوەی خێرایــی نیوترۆنەکان لەکــرداری پەرشــبوونەوە جیرەکاندا ناودەبــرێــن بە(خاوکــەرەوەکان) کــە باشــترینیان ئەوانــەن خێرایــی نیوترۆنــەکان دادەبەزێنــن بەچەنــد بەریەککەوتنێکــی جــیری کــەم و ژمارەیەکــی زۆری لێهەڵنامژیوە دەبێت بارســتە ژمارەیــان بچــوك بێت وەك هایدرۆجــین و کاربــۆن و بریلیــۆم و گەردەکانی ئاوی سووك H_2O و ئاوی قــورسD_2O و ئەم ماددانــە هەمووی خاوکەرەوەی باشــن لەبەرئەوەی وزە لەنیوترۆنــە خێــراکان بەبەریەککەوتن بەئاســانی وەردەگرن، و تا ناوکەکان سووك بن کەمبوونەوەی وزەی نیوترۆن زۆرتردەبێت لەبەریەککەوتنی جــیردا.

تێبینــی: کارلێکی دیکــە هەیە کە نیوترۆن و دیوترۆن ئەنجامــی دەدەن.

ئەو هۆکارانەی کار لەکارلێکی ناوکی دەکــەن: وزەی هاوێژراوەکە، ڕووبەری پانــە برگەی کارلێکەکە و ئاســتەکانی وزەلەناوکــەبۆردومانکراوەکــەدا.

ســەرچاوەکان:

1. منشـأت تـوليد الطاقة النووية. تأليف: د. طالب ناهي الخفاجي.

2. Introduction of nuclear Engineering. John R . Lamarsh , Addison - Wesley Publishing Company (1975).

3. ئینســکلۆپیدیای بەریتانــی.

*سەرپەرشــتیاری پەروەردەیی

ڤایرۆس لەهەموو شوێنێکە

زاناکان بۆیان دەرکەوتووە ڤایرۆسەکان لەهەندێك شوێندا خۆیان قەتیس دەکەن کە بەخەیاڵی کەســدا نایەت بۆ نموونە ئــەو ئامرازە ســادەیەی کە ســابوون یــان شــامپۆی دەستشــتنی تیادایە و لەچێشــتخانە و شوێنە گشــتییەکاندا هەڵواســراوە، باشــترین شــوێنیە بۆ گەشــەکردنی ڤایرۆس. لەوانەیە تووشی سەرســامی ببێت ئەگــەر پێت بووترێت تەوالێتەکان زیاتر گرنگییان پێدەدرێت و پــاك دەکرێنەوە وەك لەمێزی کارکردن، بۆیە پێویســتە ئەو خــووە واز لێبێنین لەسەر مێزی کارکردن نان بخۆین.

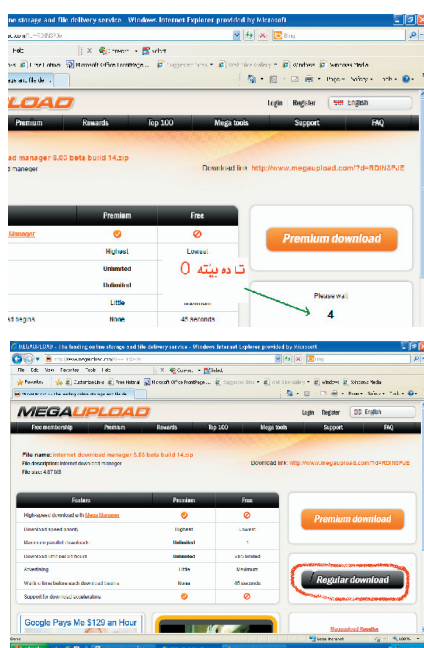
ئیسفنجی شتنی قاپ و کەلوپەلەکانی ناو چێشــتخانە بەباشترین ناوەند دادەنرێت بۆ گەشــەکردنی جۆرەها میکرۆبی وەك ســتافیلۆکۆکس و سالمۆنێلا، تەلەفۆنی دەســتی ڕێك وەك مێزی کارکردنەکەت وایــە، تێبینــی بکــە بەبەردەوامــی تەلەفۆنەکــەت بەکاردەهێنیت بێئەوەی هیــچ کاتێك بــیر لەخاوێــن کردنەوەی بکەیتــەوە. ئــەو ئارایشــتانەی کــە لەدووکانەکاندا دەفرۆشرێن، فڵچەکانییان لەلایەن کڕیارەکانــەوە بەکاردەهێنرێن، لەبەرئەوە گومانی تێدا نییە ئەو فلچانە پیسن و میکرۆبی زۆریان پێوەیە وەك ئی کۆلای و دەشێت زیان بەتەندروستیمان بگەیەنێت. لەبەرئەوە پێویســتە لەکاتی کڕینــی ئارایشــتدا بەئاگابــین لەوەی کــە بەکارنەهاتــوون و ئارایشــت و کەلوپەلەکانی خۆرازاندنەوەی خۆیشمان بەشێوەیەکی باش بەخاوێنی ڕابگرین.

دەزانیــت کاتێــك جانتاکەت لەســەر زەوی چێشــتخانەیەك یــان تەوالێتێك دادەنێیت مانای وایە کۆمەڵێك میکرۆبی زۆرت هەڵگرتــووە، کاتێك هەمان جانتا دەبەیتــەوەماڵەوە و دەیخەیتە ســەر مێزی نانخواردن کە شوێنێکی هەستیارە لەماڵەکەتــدا و جانتاکــەت دەبێتەهۆی گواستنەوەی ژمارەیەکی زۆر لەمیکرۆب. کــە هەمان ڤایرۆســن کە لەپاشــەڕۆی ئــاژەڵ و مرۆڤدا هــەن، ئێمــە ناڵێین جانتاکەت بەئەلکهــول پاکژ بکەرەوە، بەڵام دەکرێت لەســەر زەوی تەوالێت و لەچێشتخانەکان فڕێی نەدەیت.

لەئینگلیزییەوە: گەلاوێژ

دابەزاندن و ئیشکردنی بەرنامەی داونلۆد

دیلان فەرەیدون

ئەم بەرنامەیەدابەزاندن و ئیشکردنی بەرنامەی دانلۆد internet download manager
یەکێکە لەبەرنامە زۆر باش و سەرکەوتووەکان کە توانیویەتی سەرنجی بەکارهێنەرەکان بەلای خۆیدا رابکێشێت بەهۆی ئاسان بەکارهێنان و ئەو خەسـڵەتانەوە کە ناوەڕۆکی ئەم بەرنامەیە لەخۆی دەگرێت، بۆ دابەزاندنی(داونلۆد) بەرنامە ،ڤیدیۆ،رەسم،.. هتد، چونکە ئەم بەرنامەیە راستەوخۆ دەست بەکاردەکات.
ئەگەر کارەبا بڕا یان هێڵی ئینتەرنێتەکە بڕا ئەوا لەکوێدا وەستـا دابەزاندنەکە لەپاشـان لەدوای چاك بوونەوەی کارەبا یان ئینتەرنێتەکە ئەوا لەهەمان جێگەدا دووبارە دەسـت بە دابەزاندن دەکات، هەروەها ئەگەر وێب سایتێك بکەیتەوە و پارچە ڤیدیۆیەکی تێدا بێت ئەوا ئەم بەرنامەیە لە سوچێکی پارچە ڤیدیۆکەوە دەردەکەوێت و یارمەتی بەکارهێنەر (تەماشاکار)ی ئەم وێب سایتەدەدات بۆ دابەزاندن. بۆنموونە وێب سایتی (www.youtube.com)
سەرنج: ئەم بەرنامەیە بۆماوەی تەنیا (30) رۆژ کاردەکات پاشان داوای کلیلی بەرنامە دەکات، لەم بابەتەماندا بەرنامەکە والێدەکەین کە داوای کلیل نەکات و بۆهەمیشەی بێت.واتە لە (Trial) بۆ (Full version)
1) سەردانی ئەم ماڵپەڕە بکە (www.megaupload.com/?d=RDIN3PJE) بڕوانە وێنەی خوارەوە

2) لەخانەی خـــوار (Premium downloa) چاوەڕێ بکە تا لە (45) دەبێتە (0) پاشان کلیك لەسەر (Regular download) بکە

3) فایلێکی زیپ (zip file) دێتە بەرچاو بە ناونیشـانی (internet download manager 6.03 beta build 14.zip)

لەپاش دابەزاندنی لەسـەر کۆمپیوتەرەکەت ئـەم فایلە زیپ بە دەبڵ کلیك بیکەوە، دەبینین کە لەچوار بەش پێکهاتووە (یان چوار دانەی تێدایە
4) دەبڵ کلیك لەسەر (idman60b.exe) بکە (واتە با run) بێت.
5) پاشان داێلۆگ بۆکسێك دێت ، کلیك لەسەر (ok) بکە
6) پاشان داێلۆگ بۆکسێکی تر دێت ، کلیك لەسەر (next) بکە
7) پاشان داێلۆگ بۆکسێکی تر دێت ، کلیك لەسەر (next) بکە
8) پاشان داێلۆگ بۆکسێکی تر دێت ، کلیك لەسەر (next) بکە
9) پاشان داێلۆگ بۆکسێکی تر دێت ، کلیك لەسەر (next) بکە
10) پاشان داێلۆگ بۆکسێکی تر دێت ، کلیك لەسەر (next) بکەو چاوەڕێکە

هەتا ئەو خانانە بەرەنگی سەوز پردەبنەوە

11) پاشان دایلۆگ بۆکسێك دێت ، كلیك لەسەر (finish) بكە

*) هەندێـــك جار لەنێوان خاڵی (11) و (12) دا دایلۆگ بۆکســـێك دێت و داوای (reboot) یـــان (restart) دەكات دەتوانیت (cancel) هەڵبژێری.

12) پاشان دایلۆگ بۆکسێكی تر دێت ، كلیك لەسەر (ok) بكە

بەم شێوەیە بەرنامەكەمان دابەزاند بەشێوەیەكی سەركەوتوو

ئێستا ماوەتەوە كە چۆن بیگۆڕین لە (30) ڕۆژ بۆ هەمیشەیی

1)لەبەشـــی خوارەوەی (desktop) كەبە (Task bar) ناســـراوە ئایكۆنی تایبەت بەم بەرنامەیە دەدۆزینەوە و () كلیكی ڕاستی لەسەر دەكەین پاشان (Exit) هەڵدەبژێرین. وەك لە وێنەكەدا دیارە.

2) پاشان دەچینەوە ناو فۆڵدەرەكەمان كە دامان بەزاندبوو كە لەچوار بەش پێكهاتبوو

3) كۆپـــی (IDMan.exe) دەكەین بۆ نـــاو (C:\Program Files\Internet Download Manager) كە بەم شێوەیە دەچینە ناوی

Local Disk (C:) □ program files □ Internet Download Manager

لەپاش كردنەوەی فۆڵدەری (Internet Download Manager) ئەوا (paste) دەكەین .

4) پاشان دایلۆگ بۆکسێک دێت ، کلیك لەسەر (ok) بکە ، کە دەڵێت ئەم فایلە دووبارەیە یان بوونی هەیە
5) پاشـــان دەچینەوە نـــاو فۆڵدەرەکەمان کە دامان بەزاندبـــوو و لەچوار بەش پێکهاتبوو ، ئەمجارەیان کلیکی راســـت لەســـەر (IDM64bit.reg) دەکەین و (open with) هەڵدەبژێرین و ئەم دایلۆگ بۆکســـەی خوارەوە دێت و کلیکی (ok) دەکەین.

6) پاشان دایلۆگ بۆکسێک دێت ، کلیك لەسەر (ok)ی بکە.
بەم شێوەیە بەرنامەیەکی رێك و پێکمان دەستدەکەوێت ، بۆ دڵنیا بوون لەسەرکەوتنی کارەکەمان ئەوا بەرنامەی (Internet Download Manager) بکەرەوە و لە (Help)   برۆ (About IDM) دەبینین بوەتە (Full version)

ڕۆڵی تەکنۆلۆژیا لەژینگەدا

هیوا شارباژێڕی

هەموو لایەك ئەو ڕاستییە دەزانن کە ژیان بێ تەکنۆلۆژیا و پەیوەستبوون پێیەوە مانایەکی ئەوتۆی ڕاستەقینەی نییە، ئەم پەیوەندیەش لەزۆربەی دەوڵەتانی جیهانیشدا ناوەند و پانتاییەکی گەورەی داگیرکردووە، هەر بۆیەش تەکنۆلۆژیا ئەرکی پێشکەوتن و گەشەپێدانی کۆمەڵگە و دەوڵەتانی کەوتۆتە ئەستۆ، هەندێك لەتوێژەرەوانیش یەکێك لەپێوەرەکانی کۆمەڵگەی سەرکەوتووی بەبوون و ئاستی تەکنۆلۆژیاوە بەستۆتەوە، هەروەك دەشزانین هەزارەی سێیەم و سەدەی بیستویەك سەدەی تەکنۆلۆژیا و بەرهەمەکانیەتی لەبەرئەوەی یەکێك لەسیفەت و تایبەتمەندەکانی تەکنۆلۆژیا ئەوەیە کە دەتوانرێت بەهۆیەوە بچێتە ناو کۆی هەموو ناوەندەکانی هاوکێشەی ئابووری و سیاسی و کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیریی و کلتووری هەر میللەتێکەوە و ڕۆڵی باشی هەبێت لەخزمەتکردن بەهەریەکە لەو ناوەندانە، کەواتە تەکنۆلۆژیا پەیوەندی بەتەنیا لایەن و بوارێکی تایبەتیەوە نییە بەڵکو پەیوەندی بەهەموو لایەنەکانی ژیانەوە هەیە لەناو هەموو ئەمانەشدا پەیوەندی بەژینگەوە وەردەگرین و بزانین چ کاریگەری و ڕۆڵێك لەم پێناوەدا دەبینێت بەهەردوو لایەنە باش و لایەنە خراپەکانی.

توێژەری هندی ئیتمار ئیم باوەڕی وایە کە تەکنۆلۆژیا بریتییە لەناسین و پەیبردن بەهۆکار و فاکتەرەکان، ئەمەش وادەکات کە تەکنۆلۆژیا یارمەتیدەرێکی باشبێت لەبەرهەمهێنانی سامانداء کەواتە هەموو ئەو هۆکارانە دەگرێتەوە کە خەڵك بەکاریدەهێنێت بۆ دەستکەوتنی داهێنانەکان و پڕکردنەوەی پێداویستییەکانیان لەسەر ئاستی لۆکاڵی و ناوخۆیی یان لەسەر ئاستی دەوڵەتی و نێودەوڵەتی، هەموو کۆمەڵگەی مرۆڤایەتیش لەمێژوودا لەهەوڵی ئەوەدابووە کە داهێنکاری لەو فاکتەر و هۆکارانەدا بکات کە بەئاسانی دەبێتە بەرهەمهێنان و پڕکردنەوەی پێداویستییەکانی ژیانی ڕۆژانەیان تا وایلێهاتووە کە لەسەردەمی ئێستادا کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی بەتایبەتیش وڵاتانی پێشکەوتوو تەکنۆلۆژیای ئەلکترۆنی بەکاردەهێنن بۆ نزیککردنەوەی مەودا دوورەکان و دەستکەوتنی ئامانجەکان لەماوەیەکی کەمدا.

ئامانج لەتەکنۆلۆژیا

لەبەرئەوەی تەکنۆلۆژیا پەیوەندی بەهەموو لقوپۆپەکانی ژیانی بەشەرییەوە هەیە و هەمیشەش تایبەتمەندییەکانی تەکنۆلۆژیا لەباشتربوون و زیاتربووندان وەك ئەوەی کە زانستێکی ئایندەییە، جێبەجێکارییەو دەتوانرێت لەژیانی ڕۆژانەدا گەڵاڵە بکرێت، هەمەلایەنگیرە و سەرەتا و کۆتایی هەیە بەوەی کە بەرهەمهێنەرە و ئەنجامی هەیە، هەمیشە خاوەنەکەی دەگەیەنێتە مەبەست و چارەسەری کێشە و قەیرانەکان یان دۆزینەوەی بەدیل بۆیان، کەواتە ئەو فاکتەرە هەمیشە زیندو و نەمرەیە کە بەهۆیەوە پڕۆژەکان و بەرنامەکان و مرۆڤەکان بەئەنجام دەگەیەنێت و دەشێت بۆ هەموان بێت و بۆ مرۆڤایەتی بێت، یان پڕکردنەوەی کەموکوڕییەکانی مرۆڤە و هەموو پانتایی و پەیوەندییەکان دەستنیشان و بەیەکەوەدەبەستێتەوە لەپێناو ئاراستەپێدانی ژیان وەك ئەوەی کە دەویسترێت، هەربۆیە جیهانێکی باش و گونجاوە بۆ پەیوەندی لەگەڵ جیهانی ژینگەدا ئەگەر وەك خۆی بەکاربهێنرێت نەك بەهاوکێشە پێچەوانەکانی.

گرنگی تەکنۆلۆژیا لەژیاندا

لەپەیوەندییەکاندا: لەڕێی ئینتەرنێت و مۆبایلەوە تەکنۆلۆژیا توانیویەتی هەموو پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکان کورتبکاتەوە و چڕیان بکاتەوە بەهەر شێوەیەك کە مرۆڤەکان دەیانەوێت بێئەوەی پێویست بەوە بکات مەودایەکی زۆر و کاتێکی زۆر ببەخشن لەم پێناوەدا.

لەکشتوکاڵدا: تەکنۆلۆژیا لەم ڕێگەیەشدا جیهاز و ئامێری زۆر بەنرخ و پێشکەوتووی پێشکەش بەمرۆڤایەتی کردووە بەوەی کە هەر دەوڵەت یان جووتیارێك بیەوێت باشترین بەرهەمی کشتوکاڵی بەرهەمبێنێت ئەوا هەموو

ڕێگاکانی بۆ شیدەکرێتەوە لەڕێی ئامێری ئەلکترۆنیاتەوە، بەوەی کە ئەو زەویەی بەکاریدەهێنێت ئاستی شێداری و پاکوخاوێنی و ژینگەییەکەی چۆنە بۆ بەرهەمهێنان، هەروەها درووستکردنی فرۆکەی کشتوکاڵی کە لەساتەوەختی بێبارانیدا سوودی لێوەردەگیرێت بۆ ئاودانی زەوییە کشتوکاڵییەکان.

لەفێرکاریدا: بەردەوام ڕۆژانە دایکان و باوکان و گەنجان لەڕێی ئینتەرنێتەکانیانەوە ڕاپۆرتی ئەوەیان پێدەگات لەزانکۆ و پەیمانگا و ناوەندەکانی فێرکردنەوە کە دەتوانن نەوەکانیان فێری هەر بەرنامە و زانست و زانیاری و مەعریفەیەك بکەن کە دەیانەوێت یان بۆ بەدەستهێنانی هەر بڕوانامەیەك،هەربۆیەش هەنووکە لەدنیای پێشکەوتوودا ئەو قووتابیە کەمئەندامانەی کە ئەرکی خوێندن لەزانکۆ و قووتابخانەکاندا بۆیان قورسە ئەوا لەڕێی تەکنۆلۆژیاوە لەماڵەوە و لەڕێی ئینتەرنێتەوە ڕاستەوخۆ لەگەڵ هاوپۆلەکانیدا ئاگاداری وانەکانی خوێندنەکەیەتی و لەگەڵ ئەواندا و بەبێ دواکەوتن لەکۆتایی ساڵدا بڕوانامەی خۆی بەدەستدێنێت.

لەتەندروستیدا: بێگومان لەبواری تەندرووستیدا تەکنۆلۆژیا پێشکەوتنی بەرچاوی بەخۆیەوە بینیوە، بەڵام دیارترینیان بریتییە لەوەی کە توانیویەتی کەسێك لەژێر نەشتەرگەریدا بێت لەوڵاتێکی وەك عیراقدا، بەڵام ئەو پزیشکانەی کە نەشتەرگەرییەکەی بۆ دەکەن لەوڵاتێکی وەك بەریتانیا بن لەڕێی ئینتەرنێتەوە، یان چارەسەرکردنی هەموو ئەو نەخۆشییە بۆماوەییانەی کە لەڕێی جینەکانەوە دەگوازرێنەوە بۆ کەسەکانی دوای خۆیان.

لەبواری بازرگانیدا: زۆربەی ناوەند و ڕێکخراوە بازرگانییە جیهانییە زەبەلاحەکانی دنیا لەڕێی ئینتەرنێتەوە کاڵاکانیان دەفرۆشن و پارەکانیشیان دەچێتە سەر حیسابی بانکییان، تەنیا لەڕێی ناسنامەیەکی متمانەپێکراوی بازرگانییەوە.

هەروەها لەبوارەکانی دیکەی ڕۆشنبیری و هونەری و توێژینەوەی زانستی و...هتد تەواو پێشکەوتنی بەرچاوی بەخۆیەوە بینیوەو دابەزیوەتە ناو کۆی وردەواڵەکانی ژیانی مرۆڤەوە.

لایەنە باشەکانی تەکنۆلۆژیا

تەکنۆلۆژیا بەشێوەیەك سوودی بەمرۆڤ گەیاندووە کە وایکردووە بەشێوەیەکی گونجاو مامەڵە لەگەڵ سرووشتدا بکات و بتوانێت لەپێناوی خۆیدا بەکاریبهێنێت، لەم پێناوەشدا ئەو ڕێگایانە بریتیبوون لەمانە:

- زۆربوونی بەرهەمهێنانی کەلوپەلەکان و گەڵاڵەبوونی خزمەتگوزارییەکان: تا ناوەڕاستی سەدەی نۆزدەش تاکە سەرچاوەیەك بۆ بەرهەمی کشتوکاڵی و کشتوکاڵکردن بریتیبوو لەمرۆڤ وگیانلەبەران کە لەکاتی خۆرهەڵاتنەوە تا خۆرئاوابوون خەریکی هەڵاوێردی زەوییەکانیان بوون، بەڵام هەر لەسەرەتای سەدەی بیستەمەوە بەکارهێنانی وزە وکارەبا لەبەرهەمهێنانی کشتوکاڵدا ئەم کارئاسانییەی بۆ مرۆڤ کردووە و بۆتە خزمەتی تەکنۆلۆژیا بۆ ژینگەی کشتوکاڵی.

-کەمکردنەوەی ئەو پەستان و ئازار و نارەحەتییانەی کە بەهۆی دەستی کاری کرێکاری مرۆڤەوە دروستدەبێت:

تەکنۆلۆژیا بوو بەهۆی ئەوەی کە بەرهەمهێنان لەڕێی دەستەوە بگۆڕێت بەبەرهەمی ئامێرەکان و ئەمەش وایکرد کە لەجیاتی ئەوەی لەشەو و ڕۆژێکدا 12 تا 14 سەعات کاربکرێت بۆ بەرهەمهێنانی کەلوپەلێك ئەوا تەکنۆلۆژیا توانی کە ئەم ماوەی کارکردنە کەمبکاتەوە بۆ 8 سەعات و ئامێریش بتوانێت ئەم کارە بگرێتە ئەستۆ و ئەم ئەرکە لەئەستۆی مرۆڤ کەمبکاتەوە.

-ئاسانکردنی ژیانکردن و ئاسان بەڕێوەبردن:

تەکنۆلۆژیا بوو بەهۆی ئەوەی کە لەماوەیەکی دیاریکراودا زۆرترین کەلوپەل بەرهەمبێنێت کە لەئاستی بژێوی تاکەکان زیادبێت و بچێتە بوارێکی فراوانەوە و شێوەی کۆ وەربگرێت و زیاتر بەرهەمبێت و بۆ ژمارەیەکی زۆرتری مرۆڤایەتی بەکاربێت، یان گواستنەوەی خودی مرۆڤ و تەنانەت کەلوپەلەکانیش لەمسەری زەوییەوە بۆ ئەوسەری گۆی زەوی کە بۆتە ئاسانکارییەکی باش بۆ ژیانکردن.

-بەرزبوونەوەی ئاستی بژێوی ژیان

بێگومان کاتێك بەرهەمهێنانی کەلوپەلەکان زیاد دەکات دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی ئاستی بژێوی خەڵك.

زۆربوونی بەرهەمهێنان: دەزانین کە دەوڵەتە پیشەسازییەکان زۆرترین بەرهەمهێنان دەکەن لەچاو ئەو دەوڵەتانەی کە تازە پێگەشتووی ناپیشەسازین، ئەمەش وایکردووە کە گوزەرانی خەڵك لەدەوڵەتە پیشەسازییەکان باشتر و گونجاوتر بێت بۆ هاوڵاتیانیان، هەربۆیەش بەهۆی ئەو پێشکەوتنەی کە لەبواری ئابووری و تەندرووستی و بژێوی ژیاندا کراوە وایکردووە کە هاوڵاتیانیان کەمتر تووشی قەیرانەکان بن ئەگەر تووشیش بن ئەوا زووتر دەتوانن بەرەنگاریان بنەوە و هەمیشە ئەلتەرناتیڤیان ئامادەبێت

بۆیان.

کاریگەرییە خراپەکانی تەکنۆلۆژیا

بێگومان جگە لەو لایەنە باشـانەی کە تەکنۆلۆژیا هەیەتـی هەندێك لایەنی خراپەی هەیە بۆ مرۆڤایەتی کە لەوانەیە زۆر ترسـناك و دژواربن ئەگـەر هاتوو بەرەنگاربوونەوەی پێشوەختە و باشی بۆنەکرێت، لەو لایەنە خراپانەش:

پیسـبوونی ژینگە: یەکێك لەهەرە لایەنـە خراپەکانـی تەکنۆلۆجیـای پیشەسازی بریتییە لەپیسبوونی ژینگەی زۆربەی وڵاتانی پیشەسـازی گرتۆتەوە لەوانـەش پیسـبوونی ئـاو و هـەواو دروسـتبوونی فەوزەویەتـی ژینگەیی کە بۆتەهـۆی ئەوەی سـەرچاوەکانی بەرهەمهێنانـی گرتۆتـەوەو وایکردووە مرۆڤ و گیانلەبەرانیشـی تووشی کێشە و نەخۆشـی کـردووە لەرێـی دوکەڵی کارگەکان.

بۆنموونە ئەو کاربۆن و نەوتەی بۆتە کارکردنی سەرچاوەکانی کارەبا بۆتەهۆی ئەوەی ملیۆنان تـەن لە میکرۆب بخاتە هەواوە سـاڵانە،یان لەرێـی دەرهێنانی نەوت و ماددە پەترۆڵیەکانەوە.

کاریگەرییـە خراپەکانـی ژینگـە لـە سـێ رووەوە کاریگەریـی خـراپ لەسـەر مرۆڤایەتـی بەجێدەهێڵێـت، لایەنی پیسـبوونی هەوا، پیسـبوونی ئاو،پیسـبوونی کشـتوکاڵی، کە زیان بەمـرۆڤ و گیانلەبـەران و بێگیانەکان دەگەیەنێـت و رووبەڕووبوونەوەشـی پێویسـتی بەتێچوونێکی مـاددی زۆر هەیە، بۆنموونە چارەسەر و بەکارهێنانی دەرمان و تەنانەت نەشـتەرگەرییەکانی نەخۆشـییەکان شـێرپەنجە و دڵ و سـییەکان تێچوونێکی سەرمایەی زۆری دەوێت، یان بەهـۆی دەرچوونی گازی دووانۆکسـیدی کاربۆنـەوە وایکردووە کـە کاریگەری لەسـەر چینـی ئۆزۆن دروستبکات و ببێتەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی چینـی دەرەوەی زەوی، ئەمەش لەدواجـاردا وایکردووە بەهۆی بەرزبوونەوەی ئاوی دەریاکانەوە لافاو و ڕۆچوونی شار و چیا بەرزەکان رووبدات وەك لەئەندەنوسیا و ژاپۆن و فلیپین.

هەروەهـا ئەم پیسـبوونی ژینگەیە بۆتەهۆی لەناوبردنی ئەو گیانلەبەرانەی کـە زۆر گرنگن بـۆ ژیانـی مرۆڤایەتی تەنانـەت لێکۆڵینەوە و توێژینەوە هەیە کە بـاس لـەوە دەکـەن لەناوچوونی گیانلەبـەری داینەسـۆرەکان بەهـۆی پیسبوونی ژینگەوە بۆتەهۆی ئەوەی کە پلەی زەوی زۆر بەرز بۆتەوە و بۆتەهۆی لەناوچوونیان و لەناوچوونی ئەو درەخت و تۆوانـەی کـە پەیوەندیەکی باشـی بەژیانـی مرۆڤەوە هەیە و وایکردووە کە بەشـێوەیەکی قوورس و گـران بتوانن کشـتوکاڵ بکەنـەوە بەسـەرچاوەی بەرهەمهێنانی سەرچاوەکانی ژیان.

لـەدەوڵەتـە پیشەسـازییەکاندا بەهـۆی ئەوەی کە زۆربەی سـەرچاوە سروشـتییەکان بەکاردەهێنـن بـۆ بەرهەمهێنانـی وزە و سـەرچاوەیەکی بەکارهێنان بۆنموونـە وەك کارەبا ئەوا ناچارن کـە سـەرچاوەی خەزنکراوی نەوتـی ژێـر زەوی بەکاربهێنـن، لەبەرئەوەش کە هیـچ رێگەیەکی دیکە نییە بۆ دووبـارە بەرهەمهێنانەوەی ئەو سـەرچاوە سرووشـتییە بۆیە هەمیشە لەکەمکردندایە.

زۆربوونـی بێکاریی: هاوکێشـەیەك هەیە لەبواری تەکنۆلۆژیا و پیشەسازیدا کـە هەتـا تەکنۆلۆژیـا زیاتربێت ئەوا دەسـتی کاری کرێکاران کـەم دەکات و بەم هۆیەشـەوە ئامێـرەکان جێگەی کرێـکارەکان دەگرێتـەوە و بێکاریـی زیاد دەکات، ئـەم بێکاریەش لەکۆتایی سەدەی بیستەمەوە رووی لەزیادبوونکرد و چەمکێکـی نوێ سـەریهەڵدا ئەویش بریتیبوو لەکارکردنی ئۆتۆماتیکی.

بەرهەمهێنانێك دوور لەئیرادەی خود

هەندێجار تەکنۆلۆژیای پیشەسـازی بەرهەمێـك بەپایـان دەگەیەنێـت کە هەسـتکردن بەدەسـتی کار و ئیرادەی خـودی بەرهەمهێنەرەکانـی تیانییە، بۆنموونـە دەشـێت ئـەو کەسـەی لەبەرهەمهێنانی شتێکدا بەشداری هەیە تەنیا لەسەرەتای کارەکەدا یان لەکۆتایی بەرهەمهێنانەکەدا ڕۆڵی هەبێت وبەس ئیتر ئەوەی دیکەی لەئەرکی تەکنۆلۆژیادایە و ئەمەش دەبێتە هەستکردن بەکوشتنی هەسـت و ئیرادەی ئەوانەی بەشـداری دەکەن لەبەرهەمهێناندا،خۆ ئەگەر هاتوو ئەم ئامێرانەی تەکنۆلۆژیا کە بەشـداری سـەرەکی دەبینـن لەبەرهەمهێناندا بۆ ماوەیەکی زۆری کارکردن بەشێوەیەکی تەندرووست ئیشی پێنەکرا ئەوا بێگومان کاریگەریی خراپی دەبێت لەسەر ژینگە و دەبێتەهۆی سەرچاوەیەك بۆ نەخۆشی و گرفتەکان بۆ مرۆڤایەتی.

ئـەو فاکتـەرانـەی کـە وادەکات تەکنۆلۆژیـا کاریگـەری خراپـی کەمتری هەبێت لەسەر ژینگە

-دەرچوونی یاسـا و ڕێسـایەك کە بەشـێوەیەك ئامێرەکانـی تەکنۆلۆژیا کاربکـەن کـە کەمترین زیـان بەژینگە بگەیەنن و ببێتەهۆی پیسـبوونی ژینگە و پارێزگاریی لەسەرچاوە سروشتییەکان بکرێـت و هەمیشـە ژینگە بەشـداری سـەرەکی بـکات لەپـلان و پـڕۆژە ستراتیژییەکانی دەوڵەتدا.

-تەرخانکردنـی بەشـێکی تایبەت لەمیزانییـەی دەوڵـەت بـۆ چۆنیەتی پاراستنی ژینگە لەتەکنۆلۆژیا.

-بەشداری و هاریکارییەکی نێودەوڵەتی هەبێت لەڕێگەی دەوڵەتان و ڕێکخراوە نێودەوڵەتییەکانی تایبەت بەژینگەپارێزیی بۆئەوەی تازەترین چارەسەر و بەرگریکار کە لەدنیای نوێدا بەدەستدێت لەخزمەتی گشتی وڵاتاندا بەکاربهێنرێت، هەروەها لەڕێی توێژینەوەی تازەوە کار لەسەر ئەو شوێنانە بکرێت کە چەکی کیمیایی و ماددە ژەهراوییەکانی تیا بەکارهاتووە تا بزانرێت ئەم ماددانە بەچ شێوەیەك کاریگەریی لەسەر مرۆڤ و کشتوکاڵ بەجێدەهێڵێت بۆئەوەی ڕێگەکانی چارەسەرسازی گونجاوی بۆ بخرێتەگەڕ.

-بەدارستانیکردنی ئەو شوێن و چیایانەی کە درەختی کەمی لێیە و لەڕێی یاساوە قەدەغەی بڕینەوەی درەختەکان بکرێت لەپێناو بەرهەمهێنانی خەڵوزدا.

-بەشێوەیەك کار لەسەر سەرچاوەکانی بەرهەمهێنانی کارەبا بکرێت تا بەشێوەیەکی زۆر و بەردەوام پشت نەبەسترێت بەسەرچاوەکانی نەوت و غاز.

- هاندان و پشتیوانیکردنی ئەو توێژینەوانەی کە کارلەسەر هێنانەدی وزەی خۆر و با دەکەن بۆئەوەی ببێتە سەرچاوەی وزەی کارەبا بۆ ناوچەکانی دەرەوەی شارەکان و شوێنە شاخاوییەکان.

-هەمیشە کار لەسەر پاکژکردنەوەی تۆڕەکانی ئاوی خواردنەوە لەشار و لادێکاندا بکرێت و هۆشیارانە مامەڵە لەگەڵ بەکارهێنانی ئەو ماددانەدا بکرێت کە بەکاردەهێنرێت بۆ پێداڕۆشتنی ئاوی خواردنەوە.

-تایبەتکردنی شەقامێکی تایبەت و دیاریکراو بۆ پێداڕۆشتنی شاحنە و ئەو ئۆتۆمبێلانەی کە زۆرترین ماددەی گازیی دەخەنە هەواوە تا دووربێت لەو شوێنانەی کە شوێنی گشتی خەڵکە.

-کارکردن لەسەر هەڵگرتنەوەی ئەو ئەڵغامانەی کە بەهۆی جەنگەکانەوە دانراون، لەڕێی هاریکاریکردنی ڕێکخراوە نێودەوڵەتییەکانەوە.

-بوونیادنان و دروستکردنی پرۆژەکانی پیشەسازی دوورلەشوێنەکانی نیشتەجێبوونی هاوڵاتیان.

-پێگەیاندنی کادری ئەکادیمی سەرکەوتوو لەبواری ژینگەپارێزیدا، بێگومان ئەمەش بەوەدەبێت کە لەناوەندەکانی زانکۆدا بەشێك وکۆلێژێکی تایبەت هەبێت بەژینگەپارێزیی.

-هەمیشە ڕاگەیاندنی حکوومی یان ئەهلی کار لەسەر هۆشیارکردنەوەی هاوڵاتییان بکات لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی بەرهەمە تەکنۆلۆژییەکان و ئەم هۆشیارکردنەوەیەش دەبێت لەمنداڵەوە دەستپێبکرێت تا گشت تاکێکی ناوەندەکانی دیکەی کارکردن، ئەمە جگە لەوەی کە بەرنامە و خولێکی ساڵانە هەبێت بۆ قوتابیانی هەموو قۆناغەکانی خوێندن تا هەریەکە و بەپێی ئاستی ڕۆشنبیریی خۆی زانیاری لەسەر ژینگەپارێزی پێبدرێت.

سەبارەت بەتەکنۆلۆژیای ئاییندە

-شارەزایان و پسپۆران پێیانوایە کە دەتوانرێت کار بۆئەوە بکرێت لەداهاتوودا تەکنۆلۆژیا بەشێوەیەك بەرهەمبهێنرێت کەمترین زیانی خراپی لێبکەوێتەوە، بێگومان کە دەبێت پێش ئەوەی بەکاربهێنرێت لەناو کۆمەڵگەدا پێویستە تاقیکردنەوەیەکی وردی بۆ بکرێت، جا ئەوسا جگە لەکاریگەرییە خراپەکانی بەڵکو لایەنە باشەکانی ئامێرە تەکنۆلۆژیاکە بۆ خاوەنەکەی دەزانرێت و دەبێتە سیفەت و تایبەتمەندیەکی باش بۆ ئەو ئامێرە تا زۆرترین خەڵك بەکاربهێنێت، بێگومان ئەگەر ئەم پێشێلکاریە نەکرێت ئەوا کاریگەری خراپی زیاتر لەسەر چینی ئۆزۆن دروستدەبێت و ئەوسا زەوی و خەڵك و گیانلەبەران و بێ گیانەکانیش زیادمەنددەبن.

- دەتوانرێت تەکنۆلۆژیا بەشێوەیەك لەخزمەتی ژینگەدابێت کە چاودێر بێت بەسەرییەوە، وەك ئەوەی ئامێرێکی ئەلکترۆنی بەشێوەیەکی وەها دروستبکرێت کە لەکاتی پیسبوونی ژینگەی هەر شار و لادێیەکدا ئاگاداری دانیشتووان و حکومەتەکەی بکات کە زوو ڕێی چارەسەرکردنی بگرنەبەر، کە لەهەندێك وڵاتی پێشکەوتوودا کاری سەرەتایی لەسەردەکرێت.

1. هەندێك لەوڵاتان بەهاوکاری و لەژێر ڕۆشنایی بڕیارەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ چۆنییەتی پاراستنی ژینگە بەهۆی ئامێرەکانی گواستنەوەوە، چەند کەس و گروپێکییان لەپسپۆڕانی ژینگە تایبەتکردووە بۆئەوەی لەگەڵ ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان کار لەسەر ئاییندەی ژینگەی وڵاتەکەیان بکەن.

سەرچاوەکان:

1. د.محمد أمین عامر، تلوث البیئة مشكلة العصر،1990، دار الكتب الحدیث.

2. د.محمد محمد الهادی، توجیهات توظیف التكنلوجیا، المكتبة الاكادیمیة،2004.

3. ویكیبیدیا، الموسوعة الحرة، من الانترنیت.

4. مجلة التكنلوجیا، العدد 107 فی 30/10/2010

5. مجلة بیئتنا، العدد 127 فی یولیو 2010

ئامانجە ڕەفتاریەکان لەپەروەردەدا

مەحمود عەبدولکەریم باجەڵان

لەسەرەتاکانی سەدەی ڕابردووەوە باسوخواستی ئامانجی پەروەردەیی و کاریگەری لەبواری فێرکردنی کرداریدا، جێگەی سەرنج ولێوردبوونەوەی پسپۆڕان و دەروونناسان بووە، زۆر لەتوێژەرو لێکۆڵەرەوانی بواری پەروەردە پێناسەی جۆر بەجۆر یان بۆ ماناو چەمکی ئامانجی پەروەردەیی کردووە، کە تاڕادەیەکی زۆر لەیەکچوون و هەمان ناواخن و مەبەست لەخۆدەگرن، لەوانە ڕۆبەرت میجەر. بەمجۆرە ئاماژە بۆ پێناسەی ئامانج دەکات و دەڵێت: ئەو کۆمەڵە وشە و دەستەواژانەیە، کە مەبەستی بابەتێك لەبابەتەکانی پەروەردە دەخاتەڕوو، یان دی سیکۆ، دەڵێت: ئامانج کۆتا دەرئەنجامی هەرکارێکی فێرکردنە و گرونلەند-یش وادەبینێت کە ئامانج دەرئەنجامی کارێکی پەروەردەییە کە خۆی لەڕەفتارێکی ئەقڵی و هەڵچوونیدا دەبینێتەوە.

لەڕۆشنایی ئەم بۆچوونانەشدا دەتوانین بڵێین ئامانجی پەروەردەیی واتە مەبەست و خواست لەئەنجامدانی هەر کارێکدا و لەبواری پەروەردەشدا بەخاڵی دەستپێکی هەر کارێك و پێشڕەوو ئاڕاستەکاری کرداری پەروەردە دادەنرێت، چونکە دەبێتە هۆی گونجاندن و داڕشتنی پلان و ڕێکخستن و تۆکمە کردنی کار بۆ بەدیهێنانی مەرامە باڵاکانی پەروەردەو بنیاتنانی مرۆڤێکی تەواو لەڕووی ژیری و ویژدانی و جوڵەییەوە لەسەرجەم بوارەکانی پەروەردەدا.

گرنگی دەستنیشان کردنی ئامانج لەپرۆسەی پەروەردەدا

گومانی تێدا نییە کە ئامانج و دەستنیشان کردنی لەبواری پەروەردەدا، کاریگەریەکی باڵای هەیە و هەر ئەویشەکە بەهاو نرخ بەکاری پەروەردەیی دەبەخشێت و بگرە پەروەردە لەبنەڕەتدا خۆی بەدیهێنانی ئامانجێکی مەبەستدارە کە گۆڕینی ڕەفتاری تاکە بەو بنەما مەعریفی و ڕەفتاریانەی کە فێری دەبێت، هەروەها ڕۆڵێکی باڵا دەگێڕێت لەپەرەپێدانی سیاسەتی فێرکردن و دەستنیشان کردنی ڕێوشوێنی گونجاو بۆ بەجێگەیاندنی پرۆگرام و شێوازی وانە وتنەوەو سەرجەم ئەو هۆکارانەی کە سیستمی پەروەردە سەردەخەن. هەروەها بەرچاوڕوونیەکی بەردەوام بەمامۆستا دەبەخشێت لەپەیڕەوکردن و هەڵسەنگاندنی کارەکەیدا و چێژو خۆشبەختیەکیش بەفێرخواز دەبەخشێت لەئاشکرایی مەبەست و داخوازیەکانی پرۆسەی فێربوون و چۆنیەتی خۆگونجاندن لەگەڵ نوێگەریەکانی پەروەردەدا.

تێڕوانینی ئامانج لەپەروەردەی کلاسیك و نوێدا:

بەتێبینی کردنی ئەو پەیڕەوەی کە لەپەروەردەی کۆندا بەکاردەبرا، ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە پەیڕەوکردنی ئامانجە ڕەفتاریەکان و درکردن بەگرنگیەتی لەئاستێکی پێویستدا نەبووە، ئەمەش زیاتر لەو هەڵوێستە وانە وتنەوەیانەدا دەردەکەوێت کە بەبێ وشیاری لەئامانج ومەبەستێکی بەدیهێنراو دەوترایەوە، لەکاتێکدا هەموو خەمێکی مامۆستا جێبەجێکردنی پرۆسەکە بووە لەلایەن خۆیەوە و پاشان سەپاندنی بەپێی پرۆگرامی خوێندن بەسەر خوێندکاراندا و ئەمەش خوێندکاری بەرەو لەبەرکردنێکی بێ مەبەستی تێگەیشتن بردووە، بەڵام ئامانجی پەروەردەی نوێ بنیاتنانی کەسێکی کاریگەرە بەگرنگیدان بەتواناکانی تاك و فراوانکردن و پەرەپێدانی تا ئاستی پێگەشتن و لەبەرچاوگرتنی هەموو تایبەتمەنیە کەسی و مەعریفی و ئەقڵی و دەروونیەکانیەتی بەمەبەستی کاراکردنی هەموو تاکێکی کۆمەڵگە بۆ داهاتوویەکی باشتر، هەروەك لەپرۆژەی سیستمی نوێی خوێندن لەهەرێمی کوردستاندا ئاماژەی پێکراوە و کاری بەردەوامی بۆ دەکرێت کە (پەروەردەو فێرکردن پرۆسەیەکی هەمەلایەنی فرە ڕەهەندە،...لەئامادەکردنی نەوەیەکی وشیارو خوێندەوارو نیشتمان پەروەر، بۆئەوەی خاوەنی بیرکردنەوەیەکی زانستی بێت وهاونیشتمانیەکی گۆشکراو بەزانست و زانیاری و ڕەوشت بەرزبێت، توانای وەرگرتن و پەرەسەندنی گۆڕانکاریە شارستانیەکانی هەبێت و لەمافەکانی مرۆڤ تێبگات، باوەڕداربێت بەسەرەتاکانی دیموکراسی وهاوڵاتیبوون، هەروەها هەست بەئەرکەکانی سەرشانی بکات لەئازادی و بەرپرسیارێتی تێبگات

لەسنووری كۆمەڵگە...)[1]

پۆلێن كردنی ئامانجە ڕەفتاریەكان

سـەرەتاو سـەرهەڵدانی بیرۆكەی پۆلێنكردن: هەركات باس لەپۆلێنكردنی ئامانجە ڕەفتاریـەكان بكرێت، بێگومان زانای پەروەردەو دەروونناسی ئەمریكی بنجامین بلۆم (2) Benjamin Bloom، هاوباسـی یەكەمی بابەتەكـە دەبێت، بگـرە زۆر جاریـش ئـەم پۆلێنكردنە بەپۆلێنكردنی بلۆم ناودەبرێت.

مێژوونووسـانی بواری پـەروەردە ئامـاژە بۆ ئەوە دەكەن، سـەرهەڵدانی بیرۆكـەی پۆلێنكـردنـی ئامانجـە پەروەردەییەكان، بەپێی بۆچوونەكانی بلۆم و هاوڕێكانی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1948، لەمیانەی كۆنگرەیەكی كۆمەڵەی دەروونناسـانی ئەمریكی كە ژمارەیەكی بەرچـاوی دەروونناسـانی بـواری پەرەپێدانی ئەزموونە دەرئەنجامیەكانی گرتبووەخـۆ، دوای ڕاوێژو گفتوگۆیەكی تێروتەسـەل، گەیشتنە ئەو ئاكامەی كە پێویسـتە چوارچێوەیەك دابڕێژن، وەك سـەرچاوەیەكی بەردەسـت و چەمكی دەرئەنجامـی كاری فێركردنـی تیـادا ڕوونكرابێتـەوە و بەجۆرێـك كە بتوانن لەهەڵسەنگاندن و بەردەوامی كاریاندا بێ جیاوازی لەسـەری بوەستن. دیارە ئەم كۆنگرەیە دەرئەنجامـی زۆر پۆزەتیڤی لێكەوتـەوە و بـەدوای خۆیـدا گەلێك لێكۆڵینـەوەو توێژینـەوەی پڕ بایەخی بەرهەمهێنـا كە زۆرێك لەمامۆسـتایان و پسـپۆڕان و دەروونناسـان تیایـدا بەشداربوون و پێشەنگ و سەرمەشقیشیان بلـۆم و هاوڕێكانی بـوون، و لەكۆتایی كارەكانیدا گەشـتنە داڕشتنەوەی سێ بـواری گرنگـی پۆلێنكردنـی ئامانجە ڕەفتاریەكان لەپەروەردەدا، كە ئەوانیش: (بـواری مەعریفی_ئیدراكی cognitive domain) ئەم بوارەیان لەساڵی (1956) دا لەدووتوێی كتێبێكدا خرایەڕوو لەلایەن بلۆم و هاوڕێكانیەوەو زیاتر لەسەر بواری مەعریفی گرنگیپێدراوە ولەساڵی (1964) یشدا (بواری سـۆزداری _ ویژدانی affective domain) هاتە بەرهەم لەلایەن (كراسۆل و بلۆم و ماسیا) وە و (بواری دەروونجووڵەیـی كە لەلایـەن (كیبلەر kibler و سمپسـۆن simpson) ەوە لەوڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا بەرهام هات.

پۆلێنكردن

بێژەی پۆلێنكردن، لەزمانی كوردیدا بۆ جیاكردنەوە و ڕێكخسـتنی شت دێت بەپێـی جۆرو نـاوەڕۆك و مەبەسـت، بەرامبـەرە بەوشـەی تصنیف لەزمانی عەرەبی و taxonomy لاتینی، كە ئەمەیان لەبنەڕەتـدا لەدووبەش پێكدێت، یەكەم taxis واتای ڕێكخسـتن یـان ڕیزبەندی دەگەیەنێت، و nomos بەواتای یاسا یان بنەمادێت، بەمپێیە بەهەردوو بەشـەكە واتای یاسا یان بنەمای ڕێكخستن دێت، دواتر ئەم واتایە فراوانكراوە تا لەزانستدا بەیاسـای پۆلێنكـردن بناسـرێت و سەرەتاش بۆ زانستی پۆلێنكردنی ڕووەك و گیانـداران بەكارهاتـووەو لایەنەكانی دیكەیشـی گرتوەتـەوەو بلۆمیـش لەبواری پەروەردەدا، وەك یاسـایەكی دابەشكردنەیی بەدوای یەكداهاتنی شت وبیرۆكەكان و دۆزینەوەو ئاشـكراكردنی پەیوەندیەكانـی نێوانیان بەكاریهێناوە، بەزانسـتی پۆلێنكردنـی ئامانجـە پەروەردەیەكان Taxonomy of Educational Objectives ناوی بردووە.

پێویستی بوونی ئەم پۆلێنە

بێگومان هاتنەكایەوەی هەر بیردۆزە و بیرۆكەیـەك، گرنگی و پێویسـتیەكی بوونی ئـەو بیرۆكەیەی لەپشـتە، بلۆم و هاوەڵەكانـی مەرام و مەبەسـتی ئەم بیرۆكەیەیان ڕوونكردوەتەوە بەوەی كە ئارەزوومەندبوون بەرێخۆشكردن لەنێوان پەروەردەكاراندا و تا بەڕای ئەوان ببێتە زمانی هاوبەشی نێوانیان لەدەستنیشان كردنی ئامانجەكانیاندا، بەشـێوەیەكی گشتی دەتوانین پێویستیەتی پۆلێنكردنی ئامانجـە پەروەردەییـەكان لەم چەند خاڵەی خوارەوەدا بخەینە ڕوو:

1. یاسـای پۆلێنكردن دەبێتەهۆی چوارچێوەیەك بۆ چەمكە هاوبەشەكانی كارگەردانی بواری فێركردن و هاندانیان بۆ پەرەپێدانی ئەزمونەكانیان و دامەزراندنی بنەما و پێوەرە هاوبەشەكانی نێوانیان.
2. دەبێتە هۆی نزیك كردنەوەی دید و بۆچوونە پەروەردەییەكان، لەپرۆگرامە جۆربەجۆرەكانی خوێندنا و بەتایبەتی نزیك كردنەوەی ئامانـج و پێكهاتەكانی بابەتەكان.
3. دەرئەنجامـی كار بەتوێژەرەرو پەروەردەكاران دەناسـێنێت، هەمیشە نوێگـەری و نۆژەنكردنەوەی شـێوازی وانەوتنەوە دەرەخسێنێت.
4. پەرەپێدانـی بەردەوام بەبیرۆكە و بیردۆزە پەروەردەیەكان، لەسەرجەم بـوارە پەیوەندیدارەكانـی فێركردنی مرۆڤیدا.

پێگەی بنیاتـی پۆلێنكردنی ئامانجە پەروەردەییەكان:

پێگـەی بنیـاتـی ئامانجـە پەروەردەییـەكان وەك لەئەدەبیاتـی پەروەردەدا ئاماژەی پێدەكرێت، لەسەر سێ گریمانە بەندە كە ئەوانیش:

یەكـەم: دەرئەنجامـی فێركـردن دەتوانرێـت وەك وێنەیەكی گۆڕانكاریە دەستنیشـان كراوەكانـی ڕەفتـاری فێرخواز وەسف بكرێت.

دووەم: سـەرەڕای هاوبەشـی و تێهەڵكێشی هەر سێ بواری ئامانجەكان، بەجۆرێك كـە ناتوانرێت بەشـێوەیەك لەشـێوەكان دابماڵێنرێـن لەیەكدی و

کاریگەریان بەسەریەکدیەوە هەیە، دەشتوانرێت هەریەکە و بەجیا لەویتر دەرئەنجامەکانی دەستنیشان بکرێت و باسی لێوە بکرێت.

سێیەم: ئامانجەکان لەهەر بوارێك لەو سێ بوارانە، لەهەمان پلەی ئاڵۆزی وگرانیدا نین، وەك دواتر لەبواری پۆلێنکردنەکاندا روونی دەکەینەوە.

بوارەکانی ئامانجە پەروەردەییەکان:

یەکەم : بواری مەعریفی_ئیدراکی

ئەم بوارە گرنگی بەچالاکیە جۆربەجۆرە بیرمەندیە ژیریەکانی مرۆڤ دەدات، بەواتای ئەو ئامانجانە دەگرێتەوە کە پەیوەندن بەشارەزایی و زانیاری وەرگرتن دەربارەی یاسا و رێسا و راستی و چەمك و بیردۆزە و بنەما گشتییەکان و سەرجەم تواناو شارەزاییە ژیریەکان دەگرێتەوە. ئەو پۆلێنکردنەی کە بلۆم لەم بوارەدا دایناوە شەش ئاست دەگرێتەوە کە لەدوو بەشی سەرەکی پێکدێت و بەشێوەی سێگۆشە یان هەرەم ریزی کردوون، بەشی یەکەمی کە بنکەی سێگۆشەکە دەکات، زانین و بیرهاتنەوەیە کە پەیوەندە بەزانیاری و شارەزاییەکانی مرۆڤەوە لەگێرانەوە و بیرهێنانەوەی زەخیرەکراوەکان و پێنج ئاستەکەی دیکەیش توانا ئەقڵیەکان دەگرێتەوە، بەمشێوەیە بەدوای یەکدا: تێگەشتن، جێبەجێ کردن، شرۆڤە کردن، پێکهێنان، هەڵسەنگاندن.

سروشتی ئەم پۆلێنکردنە، ئاماژەی سروشتی سایکۆلۆژی بیرکردنەوەی مرۆڤە، کە لەساکارەوە بەرەو ئاڵۆزی سەردەکەوێت و هەر ئاستێك رادەپەرموێتە سەر ئاستی پێشووتری خۆی و بەم پێیە ئاستی هەڵسەنگاندن ئاڵۆزترین چالاکی و توانای ژیرییە لەم پۆلێنکردنەدا و بۆ بەدیهێنانی ئامانجی هەر ئاستێك لەئاستەکان دەبێت ئاستی پێشووتری بەدیبهێنرێت.

ئاستەکانی بواری زانینی و درك کردن

1. ئاستی بیرهاتنەوە: مەبەست توانای بیرهاتنەوەی زانیاریەکانی فێرخوازە لەرێی ناسینەوەیانەوە، یان لەرێی دووبارە گێرانەوەی لەهزرەوە، یان بەوێناکردنێکی نزیك لەوەی فێری بووە.

ئەم ئاستە بەنزمترین ئاستی شەش ئاستەکەدا دەنرێت و پێکدێت لەوەیادهێنانەوەی زانیاری و راستیە زانستیەکان و کۆمەڵێك ئاستی ناوەندی دەگرێتە خۆ لەوانە: (زانینی ناوەرۆکی گشتی، زانینی شێوازو هۆکارەکانی چارەسەری ناوەرۆکی گشتی و زانینی هەمەکیکردنیەکان-یاسا و رێساو بەراییەکان).

2. ئاستی تێگەیشتن –وەرگرتن

بریتییە لەتوانای تێگەیشتنی فێرخواز بۆ بابەتەکە، ئەمەش لەرێی توانای راڤە و باسکردن و گێرانەوەی بابەتەکە و هەڵێنجاندنی دەرئەنجامەکەیەوە دەردەکەوێت.

3. ئاستی جێبەجێکردن

ئەم ئاستە لەتوانای فێرخوازدا دەردەکەوێت کە بتوانێت ئەو زانیاریانەی فێری بووە لەهەڵوێستە جۆربەجۆرەکاندا و لەشوێنی دیکەدا بەکاربهێنێت و جێبەجێی بکات.

4.ئاستی شرۆڤەکردن –شیکردنەوە

واتە هەڵوەشاندنەوەو شیکردنەوەی بابەتێك لەبابەتە فێربووەکان بۆ یەکەکانی لەخۆی بچووکتر و تێگەیشتن لەپەیوەندی و ئاستەکانی نێوان ئەو یەکانە.

5. ئاستی پێکهێنانەوە

ئەم ئاستە پێچەوانەی ئاستی پێشووی خۆیەتی، واتە دەبێت فێرخواز توانای پێکهێنانەوەو بنیاتنانی نوێی هەبێت لەوەی فێری بووە و زیاتر شێوازێکی داهێنراوانە لەخۆدەگرێت.

6. ئاستی هەڵسەنگاندن

واتە بریاردان وهەڵسەنگاندنی بابەتێکی پێشنیارکراو، بەپێی رێوشوێنێکی ئاشکراو مەبەستدار لەلایەن فێرخوازەوە. بێگومان ئەمەش وابەستەی میزاج و بۆچوونێکی تەنیای فێرخواز نییە، بەڵکو پێویست بەتێپەربوون بەفلتەری کرداره ژیریەکانی دیکە دەکات، تابتوانرێت بریارێکی گونجاو بدرێت.

دووەم: بواری سۆزداری

affective domain

بنیات و گەشە و پەرەپێدانی سۆزەکان و چاندنی بروا و شێوازەکانی خۆگونجاندن لەگەڵ ئەوخەڵکانەی لەگەڵی دەژی، ئاست و بواری کارکرنی ئەم بوارە دەستنیشان دەکات، کەواتە ئەم بوارە لەگەڵ ئەو ئامانجانەدا وابەستەیە کە باس لەگۆرانکاریەکانی حەز و ئاراستە و بەها و خۆگونجاندنیەکان دەکات یان ئەو دەرئەنجامە فێرکاریانە دەگرێتەوە کە جەخت لەسەر سۆزەکان و جولاندنی ویژدانی مرۆڤ دەکەنەوە، ئیتر چ ئەو سۆز و هەڵچوونانە مایەی قبوڵ کردن بن یا نەبن بۆ هەر بابەتێك، ئەمەش لەچەند ئاستێکی پۆلێنکراودا خۆی دەبینێ.

1. ئاستی وەرگرتن-ئاگاییوون:

ئەم ئاستە لەو رەوشە فێرکارییانە دەدوێت کە فێرخواز لەرووی وروژێنەر و ئەو دیاردانەی دەوروبەریەوە کە رەوشەکە پێکدەهێنن سەرنجیان دەداتێ و ئاگاییان دەبێت، ئەمیش بەسێ قۆناغدا تێدەپەرێت:

-قۆناغی وشیاربوون: پلەی سەرنجراکێشان و وروژاندنی هەستی فێرخوازە بۆ ئەو دیاردەیەی سەرنجی رادەکێشێت.

-قۆناغی ئارەزووکردنی ئاگایی یان وەرگرتن: حەزوو ئارەزوومەندبوونی فێرخوازە بۆ بابەتێك كە سەرنجی ڕاکێشاوە و مەبەستیەتی.

-قۆناغی کۆنترۆڵی ئاگایی یان وشیاربوون: ڕادەی وشیاربوونی فێرخواز دەگەیەنێت، بۆ بابەتێك لەنێو چەند بابەتێکی دیکەدا، یان وورووژێنەرێك لەنێو وروژێنەرەکانی دیکەدا، وەك گوێ گرتن لەمۆسیقایەك، سەرەڕای بوونی دەنگیتر لەو جێگەیەدا.

2. ئاستی وەڵامدانەوە:

لەم ئاستەدا فێرخواز تەنیا ئاگایی نابێت بۆ بابەتەکە، بەڵکو چەند کاریگەرییەکی وەڵامدانەیشی دەبێت لەهەستە ڕەفتاریەکانیدا بەچەند پلەیەك وەك:

-وەڵامدانەوەی مەبەستدار: وەك ئاگایبوون و سەرنجدان لەمامۆستا لەکاتی شرۆڤەی بابەتێکدا.

-ئارەزوومەندبوون لەوەڵامدانەوەدا: لەم قۆناغەدا فێرخواز بەویستی خۆی ئاگایی بابەتێك دەکات و خۆبەخشانەیە، مەبەستی ڕەزامەندبوونی کەسێکی دیکە نییە.

-قۆناغی ڕەزامەندبوون لەوەڵامدانەوەدا: لەم قۆناغەدا فێرخواز پلەی ئارەزوومەندیش تێدەپەڕێنێت و دەگاتە پلەی ئاسوودەبوون و ڕەزامەندبوون و چێژوەرگرتن لەئاگایی و وەڵامدانەوەی بۆ بابەتەکە.

3. ئاستی پێدانی بەها-نرخاندن:

مەبەست پێدانی نرخ و بەهایە بەبابەتێك لەبابەتەکان یان ڕەفتارێك یان دیاردەیەك لەلایەن فێرخوازەوە، بەمەرجی ئەوەی ئەو بابەتە جێگەی نرخ پێدان بێت لەلایەن فێرخوازەوە، ئەمیش بەسێ قۆناغدا تێدەپەڕێت ئەوانیش:

-قبوڵکردنی بەها: واتە ئامادەسازی فێرخواز بۆ باوەڕبوون بەبابەتێك و هەڵوێست لێوەرگرتنی وەك ئەوەی فێرخواز هەست بەبەهای فێربوونی زمانی کوردی بکات و بەکاریگەرو بەنرخی بزانێت بۆ فێربوون و شارەزابوون لەبابەتەکانی دیکە.

-هەڵبژاردنی بەها: واتە فێرخواز سەرەڕای قبوڵکردنی بەها، کار بۆ زیاتر گرنگیدان بەبەهاکەش دەکات، وەك بەشداربوون لەپرۆژەیەك یان بڵاوکراوەیەك کە خزمەت بەزمانی کوردی دەکات.

-پابەندبوون بەبەها: لێرەدا فێرخواز پابەندی بیروڕاو بەهای خۆی دەبێت و هەوڵی گەیاندنیشی بەکەسانی دیکە دەکات، وەك قەناعەت پێکردنی کەسانی دیکە بەبەهاو نرخی فێربوونی خوێندنەوە و نووسین بەکوردی و زیاتر کاتەکانی خۆی بۆ ئەو بوارە تەرخان دەکات کە دەبنە مایەی گەشەدان بەو بەهایەی بڕوای پێیەتی.

4. ئاستی ڕێکخستنی بەها:

کاتێك فێرخواز لەکرداری فێربووندا دووچاری هەندێك هەڵوێست یان ڕەوش دەبێت، کە زیاتر لەبەهایەك هەڵدەگرن، ناچار دەبێت کە لەنێو ئەو بەهایانەدا ڕێکخستنێك و ڕیزبەندیەك دابنێت و بەشێوازێکی وا ڕێکی بخات کە هەست بەپەیوەندیان بەیەکەوە بکات و بتوانێت لەدارشتنەوەی بەهایەکی نوێدا بەکاریبهێنێت. ئەمیش بەدوو قۆناغدا تێدەپەڕێت:

-قۆناغی پێکهێنانی چەمکی بەها: ئەمە ئەو قۆناغەیە کە فێرخواز تیایدا بۆچوونی لەمەڕ بەها یەك دەخاتە ڕوو کە مەبەستیەتی، وەك بەراوردکردنی بیروڕایەك لەگەڵ جۆری ڕەفتاریدا.

-قۆناغی ڕێکخستنی پێکهاتەی بەها: واتە تەرزی ئەو ڕەفتارەی کە تاك دەریدەبڕێت، بەمەبەستی هاوڕێکی لەنێوان پێکهاتەی بەهاکانیدا.

5. ئاستی جێبەجێکردنی بەها:

ئەم ئاستە باڵاترین ئاستی بواری سۆزداریە، کە لەڕەفتاری فێرخوازدا دەردەکەوێت، نەك تەنیا بەوێنەکردنی بەهاکان بەڵکو بەجێبەجێکردنی کرداری بەو جۆرەی کە بڕوای پێیەتی و لەسەری دامەزراوە، تێڕوانین و فەلسەفەی خۆی پێدەردەبڕێت و پێی دەناسرێت، بەهەمانشێوە ئەمیش دوو قۆناغە:

-قۆناغی ئامادەسازی : ئەمە ئەو قۆناغەیە کە فێرخواز کۆمەڵێك ئاڕاستەو بۆچوونی وای لا درووست دەبێت، زەمینەسازی دەرەخسێنن کە بتوانێت کۆنترۆڵی ڕەفتاری پێبکات و بەشێوەیەکی زانستی دوور لەبۆچوونی خودی بڕیار لەسەر شتەکان بدات.

-قۆناغی جێبەجێکردن: ئەمەش دوا لوتکەی گەیشتنی فێرخوازە بەتەواو چەسپاندنی ئەو بەهاو بیروڕایەی کە لەسەری دامەزراوە لەڕووی سۆزداری و هەڵچوونیەوە و دەیگەیەنێتە ئاستی ناوازەیی و پێگەیشتنی تەواوی ئاڕاستەو بۆچوونەکانی و شێوازێکی تایبەتی هەڵسووکەوتی پێدەبەخشێت کە پێی بناسرێتەوە وەك خێرخوازی، مرۆڤدۆستی...هتد

سێیەم : بواری دەروونجووڵەیی

بواری دەروونجووڵەیی زیاتر گرنگی بەچالاکییە دەستیەکان و کارکردن و ئەو دەرئەنجامانەی کە لەفێربووندا پەیوەندیان بەشارەزایی و چالاکیە جۆربەجۆرەکانەوە هەیە دەدات، (وەك ڕاکێشان، هەڵدان، پاڵنان...لەوەرزشدا) یان لێدانی میوزیك، نیگارکێشان، چاپکردن و...هتد لەهونەرو کارەکانی دیکەدا هەیە. ئەمیش بەپێی ئەو پۆلێنکردنەی کە ئەلیزابێت سمبسۆن

ئەنجامی داوە، حەوت ئاستی هەرەمی هەیە، لەبنی هەرەمەکەوە بۆ سەرەوە: درککردن، ئامادەسازی جێبەجێکردن، وەڵامدانەوەی خۆیی، وەڵامدانەوەی بەیاریدە، گونجاندن، داهێنان.

1. ئاستی درک کردنی هەستی:

واتە بەکارهێنانی هەستەکان لەدەستنیشان کردنی جۆری چالاکی و جووڵەی پێویستداو پێکەوە گرێدانی زانیاری لەگەڵ ئەنجامداندا، وەک هەستکردن بەکاتی گونجاو بۆ ئەنجامدانی چالاکیەک و ئاگابوون لەخاڵی دەستپێک و جیاکردنەوەی ئاماژەیەک بۆ جووڵە لەنێو چەند ئاماژەیەکی جۆربەجۆردا.

2. ئاستی ئامادەسازی بۆ جێبەجێکردن:

واتە حەزی فێرخواز بۆ ئەنجامدانی جووڵەیەکی دیاریکراو، و ئامادەسازبوونی لەرووی جەستەیی و ژیری و هەڵچوونیەوە بۆ ئەنجامدانی ئەو جووڵەیە.

3. ئاستی وەڵامدانەوەی ئاراستەکراو:

واتە دووپاتکردنەوەی جوڵەیەکی بینراو یان ئاراستەکراو لەلایەن فێرکارەوە بۆ فێرخواز هەنگاو بەهەنگاو، لەگەڵ هاوکاریکردن و راستکردنەوەی هەڵەو کەموکوریەکان.

4. ئاستی وەڵامدانەی خۆیی:

لێرەدا فێرخواز دەگاتە ئاستی بڕوابەخۆبوون و جێبەجێکردنی جووڵە بەرێکوپێکی و خێراییەوە، بێ ئاراستەکردن و خۆ تێهەڵقورتاندن.

5. ئاستی وەڵامدانەوەی بەیاریدە:

ئەم ئاستە درێژکراوەی ئاستی پێشووی خۆیەتی، بەکەمێك وردەکاری زیاترەوە، وەک ئەنجامدانی شارەزاییە جووڵە دژوارو قورسەکان و هەوڵدان بۆ ئەنجامدانێکی گونجاو.

6. ئاستی گونجاندن-راستکردنەوە:

واتە گونجاندن و راستکردنەوەی ئەو شارەزاییە جووڵەیەی کە فێرخواز لەسەری راهاتووە، تا بگونجێت لەگەڵ راستیەکەی خۆیدا، یان لەگەڵ هەر نوێگەری و داهێنانێکدا کە پێویستە ئەنجامبدرێت.

7. ئاستی داهێنان:

لەم ئاستەدا فێرخواز توانای ئەوە پەیدا دەکات کە ئاستی دووپاتکردنەوەو چاولێکەری تێپەڕێنێت و خۆی دەتوانێت داهێنان و شارەزای تەواو لەجووڵەکەیدا پەیرەو دەکات، بەجۆرێك کە بگونجێت لەگەڵ کات و هەڵوێستە دیاریکراوەکاندا.

پەراوێز:

1. سیستەمی قوتابخانە بنەڕەتیەکان و خوێندنگە ئامادەییەکان (لیژنەیەک لەوەزارەتی پەروەردە) 2009

2. بنجامین بلوم: زانایەکی دەروونی و پەروەردەیی ئەمریکیە، لەساڵی 1913 لەدایکبووە، لە1942 دکتۆرای لەپەروەردە لەزانکۆی شیگاگۆ بەدەستهێناوە، لەزۆر وڵاتی جیهاندا وەک راوێژکاری پەروەردەیی کاریکردووە، خاوەن یەکەم پەیرەو بیرۆکەی پۆلێنکردنی ئامانجە پەروەردەییەکانە.

سەرچاوەکان:

1. ملتقى التربية والتعليم www.moudir.com

2. تصنيف الاهداف السلوكية www.palmoon.net

3. تصنيف الاهداف التربوية التربية الجديدة La Nouvelle Education www.

4. موسوعة دهشة www.dahsha.com

5. علم نفس التعلم والتعليم، الدكتور: عاطف الشواشرة.

سەرپەرشتیاری پەروەردەیی بنەڕەتی/ کوردی، لەسلێمانی

m2287082@yahoo.com

گەشت بەرەو مەریخ

ناوەندی بەڕێوەبردنی گەشتە فەزاییەکان کۆرۆلیف جەختی لەوە کردەوە کە لەماوەی 20 ساڵی داهاتوودا گەشتی مرۆڤ بەرەو مەریخ دەست پێدەکات لەفرۆکەخانەی فۆستۆ تشنی رووسییەوە کە دەکەوێتە کەرتی ئامور و ئەوەش بەپێی وتەی جێگری سەرۆکی ئاژانسی فەزایی رووسی فینالی دافیدۆف و ئەو وتی کە ئەو گەشتە نێودەوڵەتی دەبێت. چونکە گەشتێکی وا گەورە و ئاڵۆز بەتەنیا دەوڵەتێك ئەنجام نادرێت. بەپێی وتەی بەڕێوەبەری بەرنامەی گەشتە فەزاییەکان مرۆڤی تێدا دەبێت. شایەنی باسە ئەو گەشتە لەساڵی 2035 دەست پێدەکات، چونکە لەئێستادا ئەو توانا تەکنیکییە لەئارادا نییە.

وەک دەزانین مەریخ چوارەمین هەسارەیە لەدووریدا لەخۆرەوەو بەهەسارەیەکی بەردین ناسراوە، تیرەی مەریخ نزیکەی 6800 کم دەبێتو نزیکە لەنیوە تیرەی زەوییەوە لەدوای عەتارد بچوکترین هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆرەو رووبەرەکەی بەچارەکی رووبەری زەوی مەزەندە دەکرێت کە زاناکان لەو باوەرەدان هەسارەی زەوی بەر لە3.8 ملیار ساڵ ئاوی لێ بووەو شاخی هاوشێوەی ئەو شاخو دۆڵانەی لێیە کە لەسەر هەسارەی زەوی هەن، بۆیە گریمانەی بوونی ژیان لەسەر مەریخ بابەتێکە جێگەی مشتومڕی بەردەوام بووە لای زانایان.